

జననం	:	4 ఆగష్టు 1929 నర్సాపురం
తల్లిదండ్రులు	:	కీ॥శే॥ పొన్నాల సూర్యనారాయణగారు " కనకమ్మగారు
విద్యాభ్యాసం	:	నర్సాపురం
ఉద్యోగం	:	సంగీతోపాధ్యాయుడు, నర్సాపురం మనిసిపల్ అప్పర్ (ప్రయిమరీ భాలికా పాఠశాల, నర్సాపురం)
వృత్తి	:	ప్రొ. శోభాపార్మశి, నర్సాపురం.
రచనలు	:	'సూక్తిమాల' 'అచలసాధన సోపానము' 'మనసులోనిమాట' (గేయ సంపుటి)
అముద్రితాలు	:	బ్రహ్మవిద్య
అభిరుచులు	:	సంగీతము వైద్యము, ఆధ్యాత్మకము నందు భ్రాంతి రహితము నిత్యశాంతి.
గురువు	:	శ్రీమద్గంగి పాముల శ్రీరామచంద్రయోగీంద్రులు అచలాశ్రమము ఏనుగు వానిలంక.

ఓం

శ్రీరామచంద్ర యోగీ గురు పరబ్రహ్మణేనమః

మేలుకొలుపు

(ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక, నిత్యానందములకొఱకు)



...షన్స్ : నర్సాపురం

...చయిత :

...ంకటేశ్వరరాజయోగి

రాజయోగాశ్రమం

నర్సాపురం - 534 275.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

మేలుకొలుపు
ప్రథమ ముద్రణ : 1999
ప్రతులు : 1000
వెల రూ. 30/-

ప్రతులకు : **1.** పొన్నాల పబ్లికేషన్స్, నర్సాపురం
2. పొన్నాల వెంకటేశ్వరరాజయోగి
రాజయోగాశ్రమం
నర్సాపురం - 534 275.
ప॥గో॥ జిల్లా.

ప్రింటింగ్ : SAIRAM PRINTERS PH : 3232316, 3237598

ం ఓం

శ్రీరామచంద్ర యోగీ గురు పరబ్రహ్మణేనమ:

మేలుకొలుపు

(ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక, నిత్యానందములకొఱకు)

పొన్నాల పబ్లికేషన్స్ : నర్సాపురం

రచయిత :

పొన్నాల వెంకటేశ్వరరాజుయోగి

రాజయోగాశ్రమం

నర్సాపురం - 534 275.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.



పొన్నాల వెంకటేశ్వరరాజయోగి

రచయిత

తప్పు, ఒప్పుల పట్టిక

పేజి	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
2	5	విహరాదులు	విహారాదులు
8	24	రోజులపంటి	రోజుల పంట
12	19	యా	యీా
13	5	పోయనపుడు	పోయినపుడు
19	16	తొడపె	తొడపై
22	13	మయన	మయిన
26	2	వునప్నవారి	వున్నవారి
33	4	పర్యంతములు	పర్యంతము ములు(గుచ్చు
38	9	మాత్రన	మాత్రాన
40	21	ఈ రెండు పేరాలు ఒకే పేరాగా చూడాలి.	
41	1		
48	8	పాడైన	పాడై
57	8	ఖాళీగాని	ఖాళీగాగాని
,,	10	కంటికలికము	కంటికి కలికము
58	24	యేదిలేదు	యేదీలేదు
60	1	ఎక్కవైన	ఎక్కడైనా
61	13	దండుత్తి	దండెత్తి
,,	18	తెస్తున్నరు	తెస్తున్నారు
62	28	బాగుండదేదని	బాగుండేదని
65	2	సీలు	సీటు
66	11	అభిలాషి	అభిలాష
,,	,,	కాలిగినా	కలిగినా
,,	12	నామాన్యముగా	సామాన్యముగా
,,	18	యింటగెటిచినట్లె	యింటగెలిచినట్లె
69	19	ఉన్నావి	ఉన్నవి
,,	27	మీలవుతుంది	వీలవుతుంది
70	1	తెరుగులేదు	తిరుగులేదు
,,	6	యుద్ధాములు	యుద్ధములు
72	ఇందు 25వ పంక్తితో 26వ పంక్తి కలిపి చదవాలి.		
73	12	తీరినట్లు	తీర్చినట్లు
75	6	సాయినాతుని	సాయినాథుని

గమనిక : '%' ఉన్న ప్రతి పదములోనూ 'ృ' గా సరిచేసుకొని చదువుకొనవలెను.

ఉదా : ద%ఢము తప్పు - దృఢము ఒప్పు.

మేలు కొలుపు

(ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మిక, నిత్యానందముల కొఱకు)

- పొన్నాల వెంకటేశ్వర రాజయోగి.

ముందు మాట

"సర్వేజనా సుఖినోభవంతు" అనే సూక్తి సామాన్యమైనది కాదు. అది ఒక మహానుభావుని హృదయాంతరాళము నుండి వెలువడినది." సమస్త జనులు సుఖ శాంతులతో విరాజిల్లుతూ వుండవలెననెడి ఉన్నతమైన కోరికతో వెలువడిన ఘోష. అటువంటి మహావాక్య ప్రభోద ప్రేరితముతో స్పందించిన నాహృదయము ద్రవించి జాలువారిన సెలయేటి అలజడియే యీ "మేలుకొలుపు".

సమస్త జనులు అనగా ప్రపంచమలోని సమస్త జనులు అని. అంతేగాని ఒక గ్రామము, ఒక పట్టణము, ఒక జిల్లా ఒక రాష్ట్రము ఒక దేశములోని ప్రజలు అని మాత్రము కాదు. ప్రపంచములోని సమస్త జనులు ఆనందముతో ఆరోగ్యైశ్వర్యాలతో ఉండాలని భావన. మరియు ఒకరిపై ఒకరికి ఈర్ష్యాసూయలు లేకుండా ద్వేష భావములు లేకుండా అన్నదమ్ములవలే ఉండాలి. దొంగతనాలు, దోపిడీలు అత్యాచారములు ఎక్కడా జరగకూడదు ఏ దురభ్యాసములకు లోను కాకూడదు. ఏ దురభ్యాసములకు లోను కాకూడదంటే ప్రభుత్వమే వాటిని ప్రజలకు అందుబాటులోనికి రానివ్వకూడదు. సినిమాలుగాని ఇతర ప్రచారసాధనములుగాని మంచిని ప్రబోధించేవిగా ఉండాలి. అప్పుడుగదా సర్వేజనాసుఖినోభవంతు అనడానికి అవకాశము !

ప్రతి మానవుడు మానసికముగాను శారీరకముగాను ఆరోగ్యముగా ఉండవలెను. ఇదియే కాక ఆర్థికముగా కూడా బాగుండాలి. వీనిలో ఏ ఒక్కటి లోపించినా శారీరారోగ్యము నశించును. ఉదాహరణకు ఒకని శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండవచ్చును

కాని అతడు మానసిక వేదనతో గాని ఆర్థికబాధతోగాని ఉన్నపుడు అతని ఆరోగ్యము త్వరితముగా చెడిపోవును. ఇటువంటి మానసిక వేదన ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క రకముగా ఉండును. వాటికి మానవుడు గురి కాకుండా తెలివితోను ధైర్యముతోను సోమరితనమును మాని మెలకువగా ఉంటే శారీరారోగ్యము పాడవదు. మానసికముగాను, ధ%డముగాను ధైర్యముగాను ఉన్నను ఆహార విహారాదులు క్రమముగా ఆచరించక పోయిననూ, దురభ్యాసములకు లోనయిననూ శరీరారోగ్యము పాడగును.

ఇందు మానసికారోగ్యము గురించి శరీరారోగ్యము గురించి నిత్యశాంతి గురించి విపులముగా చెప్ప బడినది. కనుక ప్రతి విషయమును అవగాహన చేసుకుని ఆరోగ్యమును తమంత తామే కాపాడు కుంటూ ఆధ్యాత్మిక చింతనా విధానమును అవగాహన చేసుకొని నిత్యశాంతిని పొందవలెను.

ప్రపంచములో కొందరు అష్టైశ్వర్యములతోను భోగభాగ్యములతోను తులతూగుతున్నారు. కొందరు సామాన్య జీవనము గడుపుతూన్నారు. మరికొందరు దరిద్రముతో బాధపడుతున్నారు. మరికొందరు దరిద్రరేఖకు ఇంకనూ క్రింది స్థానములోనున్నారు ఈ పరిస్థితి మానవజాతి యొక్క దురద%ష్టము. దీనిని ప్రభుత్వమే సరిచేయవలసి యున్నది.

ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితులలో మనము ఆరోగ్యముగాను శాంతిగాను ఉండవలెననే తలంపు వెయ్యికి 999 మంది మర్చి పోయినారు. వారికి అసలు దీని గురించి ఆలోచించే తీరికేలేదు.

ఎవరికైనా ఏదైనా అనారోగ్యము వస్తే దానికి దరిద్రులైతే ఆహుతి అయిపోతున్నారు. సామాన్యులైతే అప్పులు చేసుకుని వారికి కలిగిన రోగాలను బాగు చేయించుకుని ఇంకనూ దరిద్రులౌతున్నారు. ధనికులు ఎంత డబ్బు ఖర్చు చేసి అయినా రోగాల్ని బాగు చేయించుకుంటున్నారు. అయినా కొన్ని రోగాలు నయమవుతాయి కొన్ని రోగాలు నయముకావు. కాబట్టి రోగములు వచ్చినప్పుడు మేలుకొని రోగాలను తగ్గించుకొనడానికి ప్రయత్నము చేసే కంటే అసలు రోగాలేరాకుండా శరీరకముగాను మానసికముగాను ధ%డముగా వుండి ఏ దురభ్యాసములకు లోనుగాక సోమరితనం వదలి జాగ్రత్తగా మేలుకొని ఉంటే మేలుగదా!

ఇటీవల రోగముల సంఖ్య పెరిగినది. వాతావరణము చెడిపోవుచున్నది. రోగులసంఖ్య పెరిగినది. వాటిని అతి త్వరలో నిర్మూలింపజేసే జ్ఞానము పెరిగినది. అందుకుతగిన అధునాతనమైనటువంటి పరిజ్ఞానము పరికరములు పెరిగినవి. ఇంకా పెరుగుచున్నవి. కాని ప్రజలందరు ఆరోగ్యముగా లేరు. త%ప్తిగానూలేరు. సుఖముగానూ లేరు. భయభీతులతోవుండి సరియైన ఆనందముననుభవించుట లేదు. అందుచేతనే చాలమంది మూఢ నమ్మకాలతో దేవాలయములకు ఆపదమొక్కులుతో వెళుతున్నారు. అందుచేతనే దేవాలయములవద్ద రద్దీ పెరిగది. కాని ప్రయోజనము కనబడుటలేదు.

ఆరోగ్యమే మహాభ్యామని పెద్దలు ఎందుకన్నారు? ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు. ధనమును సంపాదించుకొనుటకు ఏ ఆటంకములు ఉండవు. అలా ధనము సంపాదించుకుంటూ తనకు ఇష్టమైన ఏపదార్థమైనా స్వేచ్ఛగా తీసుకొని ఆనందముగా జీవించగలుగుతారు. దానివలన శరీరకముగాను మానసికముగాను ఆరోగ్యము ఆనందము పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం లేనివాడు ధనమును సంపాదించడానికి అనారోగ్య కారణంగా అప్పుడప్పుడు ఆటంకములు కలుగును. మరియు తన కిష్టమయిన అన్ని పదార్థములను తినలేని తినకూడని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందుచేత అతడు ఆనందముగా ఉండలేడు.

ఆరోగ్యంలేని వాడు కోటీశ్వరుడైనా తనకు ఇష్టమైన పదార్థములను తినలేడు ఆనందముగాను ఉండలేడు.

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు అనగానే సరిపోదు ప్రపంచములోని ప్రజలందరు ఆరోగ్యముగాను, ఆనందముగాను ఉంటేనే ఆమహావాక్యానికి అలంకారము, ఆశయశిద్ధి జరుగుతుంది. కాబట్టి వేదికనెక్కి ఉపన్యాసాలు చేసే మహానుభావులు ఈ మహావాక్యాన్ని అనగా "సర్వేజనాసుఖినో భవంతు" అని మాటవరనకు ఉచ్చరించవద్దని మనవి.

జీవితం అశాశ్వితమని అందరికి తెలిసిన విషయమే కాని జీవించి ఉన్నంత వరకు ఆరోగ్యమత్యంత అవసరం. అందుచేతనే ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యమన్నారు పెద్దలు. అందుచేతనే ప్రతివారు అనారోగ్యం రాకుండా ముందుగానే మెలకువతో జాగ్రత్తవహించాలి అనే కోరిక నాలో కలుగుటచేత ఆరోగ్యం అనే విషయాన్ని మరచిపోయిన వారలకు "మేలుకొలుపు" నివ్వాలనే తలంపుతో ఈ సాహసంచేస్తున్నాను, మన్నించండి.

ఇట్లు
గ్రంధకర్త

ఇందు భాషకంటె భావమునకే ప్రాధాన్యమీయవలసినదిగా మనవి.

"మేలుకొలుపు"

(ఆరోగ్యము-ఆధ్యాత్మికము నిత్యానందముల కొఱకు)

ఆరోగ్యమేమహాభాగ్యమని పెద్దలు అనుభవముతో చెప్పిన మాట దాని అర్థము తెలుసుకొని ప్రతిమానవుడు ఇందు చెప్పబడిన విషయములను గ్రహించి ఆచరించి మెలకువతో తన ఆరోగ్యమును పాడవకుండా తన్ను తాను కాపాడుకొనవలెను. అపుడు "సర్వేజనాసఖినోభవంతు" అనే వాక్యానికి సరియైన అర్థంసిద్ధించును.

ఆవిధముగా ఎల్లప్పుడు అనగా జీవించి ఉన్నంత కాలము ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యంపాడయినప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకొనడానికి కొన్ని రోజులు గాని కొన్ని నెలలు గాని కొన్ని సంవత్సరాలుగాని పట్టవచ్చును. ఇటువంటి అనారోగ్యముతో ఉన్న కాలములో తనసంపాదన నిలిచిపోతుంది. అంతేకాక తనకు సేవ చేయువారియొక్క విలువైన కాలము కూడా పాడవుతుంది. వారిసంపాదనకూడా నిలిచిపోతుంది. దానివలన ఆకుటుంబములోని వారికి ఇబ్బందులు కలగవచ్చును దానివలన అందరికి శాంతిలేకపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యం రెండుబాగాలుగా చెప్పవచ్చును. 1. శారీరకము, 2. మానసికము, ఈ రెండూ సమపాళ్ళతో మంచి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే అది సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అవుతుంది. అయినప్పటికి దురభ్యాసాలను కూడా దరికిరానీయ కూడదు.

శారీరక మనగా ఆహారము, నిద్ర, విశ్రాంతి, వ్యాయామము మితముగా పాటించకపోయిన యెడల శరీరములో కలుషిత మేర్పడును. అందువలన తల గుండె ఊపిరితిత్తులు ప్రేగులు జీర్ణకోశము మొదలైన వాటిలో దేనికైనా అనారోగ్యము రావచ్చును.

దురభ్యాసముల వలన కూడా అనారోగ్యము రావచ్చును. అనగాచుట్ట బీడి సిగరెట్ గంజాయి మొదలగు వాటిపొగ పీల్చుట వలన కొన్ని రోగముటు వచ్చును.

కల్లు సారాయి బ్రాంది విస్కి మొదలైన మత్తు పానీయాలు సేవించుటవలన కొన్ని రోగములు రావచ్చును. మత్తును కలిగించేమాత్రలు ఇంజక్షనులవల్ల కొన్ని రోగములు రావచ్చును. వక్కపొడి, నమలుటవలన కొన్ని, ముక్కుపొడిని పీల్చుటవలన కొన్ని రోగములు రావచ్చును. శరీరపు శుచిని పాటించకపోవుటవలన కూడా కొన్నిచర్మ రోగములు రావచ్చును. వాతావరణ కాలుష్యమువలన కూడా కొన్ని రోగములు రావచ్చును. పేకాటలో కూర్చుని నిద్రాహారవములు మానినందువలన కొన్నిరోగములురావచ్చును. సోమరితనము వలన కొన్నిరోగములు రావచ్చును వీటన్నిటిగురించి ఇందు విపులముగా చెప్పబడినది.

మానసికములు అనగా కోపము తాపము, ద్వేషము పగ, కక్ష కార్పణ్యము అహంకారము, మమకారములు దీర్ఘాలోచన బెంగ, భయము మొదలైన వాటివలన కూడా శరీరానికి దోషమేర్పడి అనారోగ్యము వచ్చును. గర్వము వలన కూడా అనారోగ్యము వచ్చును.

అందుచేత ప్రతిమానవుడు ముఖ్యముగా శాంతమును అభ్యసించవలెను. అప్పుడు పైనుదహరించిన మానసికదోషములు ఏవి ఎవరికి ఉన్నను నాకు ఈదోషమున్నది అని తెలుసుకునే జ్ఞానము కలుగును. మనసు నిర్మలమగును. దాని వలన నిదానము త%ప్తి, ఓర్పు, కలిగి పరుల యెడల శత్రుభావము నశించును. అక్రమసంపాదనవలన కూడా ఆరోగ్యము నశించును వీటిగురించి కూడా విపులముగా తరువాత చెప్పబడినది.

అడవిలోని జంతువులు, పశుపక్ష్యాదులు ఎంతో ఆరోగ్యముగా ఉండును అవి ఆహార విహారాదుల యందు మితమును పాటించును. అవి సోమరిగానుండవు. అవి ఆకలి తీరేవరకే ఆహారమును తీసుకుంటాయిగాని మితిమీరి తినవు. అది వాటి సహజగుణము అందుచేత సాదారణముగా (ఇండ్లలోలేని) పశు పక్ష్యాదులలో అనారోగ్యము తక్కువగా ఉండును.

మానవులు వాటికంటే ఎక్కువ జ్ఞానముగలవారు. కాబట్టి అన్నిటికంటే ఆరోగ్యవేం ముఖ్యమనే విషయమును గమనించాలి. అవుడే ఆరోగ్యవేం మహాభాగ్యమనడానికి అవకాశముంటుంది. ఉదా:- ఒకకొత్తయిల్లు కట్టిన తరువాత ఆయింటిని జాగ్రత్తగా చూచుకొననియొడల అతిత్వరలో ఆయిల్లు పాడవుతుంది.

అలాకాక ఆయింటిని ప్రతిరోజూ శుభ్రపరచుకుంటూ ఆరునెలలకొకసారి మొత్తం యింటిని దులిపి కడిగి వెల్లగాని రంగులుగాని వేయించుకొనవలెను. ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా కొంచెం పాడయినట్లయితే ఆలన్యముచేయకుండా బాగుచేయించుకొనవలెను. ఏదైనా పరికరం పాడయితే దానిని తీసివేసి మరియొకదానిని అమర్చుకోవాలి ఆవిధముగా ఆయింటిని తగుజాగ్రత్తగా చూచుకుంటే ఆయిల్లు ఎప్పటికి క్రొత్తగానే ఉంటుంది. ఈవిధమయిన సంరక్షణలో నుండుటచేతనే ఎన్నోవందల సంవత్సరాల క్రిందట నిర్మించిన "తాజ్‌మహల్" చెక్కుచెదరక ఈనాటికీ క్రొత్తగా కనబడుతూ దేశవిదేశ ప్రజలకు ఆప్రదేశము యాత్రా స్థలముగా ఉన్నది. శరీరము కూడా ఇల్లు వంటిదే దానిని మనము జాగ్రత్తగా చూచుకుంటే అనారోగ్యమురాకుండా త్వరలో వ%ద్ధాప్యమురాకుండా నిత్యయౌవనంతో వుంటారు.

ప్రతిమానవునికి పుట్టినది మొదలు అంతమయ్యేవరకు ఆరోగ్యమత్యంత అవసరం, బాల్యం, యౌవనం వరకు తలిదండ్రులే (బ్రతికివుంటే) కాపాడతారు. ఆరోగ్యవిధులను నేర్పుతారు ఆ తరవాత యవ్వన కౌమార వ%ద్ధాప్యములలో ఎవరికి వారే వారి ఆరోగ్యాన్ని వారు జాగ్రత్తగా చూచుకొనవలెను. వ%ద్ధాప్యం చివరి దశలో లేవలేని పరిస్థితిలో కూడా ఇతరుల సహకారము అవసరముంటుంది.

ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనంటే ఆహార విహార విశ్రాంతులు క్రమముగా సకాలములో తీసుకుంటూ ఉండుట ముఖ్యమని తెలుసుకున్నాము. ఈ మూడింటిలోను మితమును పాటించాలి. వాటిని అతిగా తీసుకొనుట వలన ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. "ఆరోగ్యమంతరించిపోవుటకు అమితత్వమే ప్రధానకారణ" మని పెద్దలన్నారు. కనుక ఈ సూక్తిని ప్రతివారు జ్ఞాపకముంచుకొనుట ఎంతైన అవసరము.

అల్పాచమానముల విసర్జన అవసరం వచ్చిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా జరిపించుటచాల ముఖ్యం. వాటి వేగాన్ని ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఆపు చేయకూడదు. అట్లే ఆకలిదప్పులను ఆపు చేయకుడదు. ప్రతిరోజు క్రమము తప్పకుండ ఎప్పటికి ఏది చేయాలో దానిని సరియైన సమయము ప్రకారము జరిపించడం ఆరోగ్యకరం, అందుచేత ఈ విషయాల నన్నిటిని మనస్సున ధ%ఢమయిన నిర్ణయం చేసుకొని ఆచరించవలెను. ఆకలి అయినప్పుడుగాని దాహమయినప్పుడుగాని అల్పాచమానములు తీర్చుకోవలసి వచ్చినప్పుదు గాని ప్రస్తుతము తానుచేయచున్న పని అయిన తర్వాత చేయవచ్చునని ఆపు చేయకూడదు. భోజనము ఆలస్యంగా

చేయడం అలవాటు అయితే కొన్నాళ్ళకు అల్సరు, గ్యాస్ లాంటి ప్రేగు జబ్బులు గాని మూత్రపిండములలో రాళ్ళు తయారగుట గాని, 24 గంటలలోగా ఆపరేషన్ చేయకపోతే బ్రతకరు అనే అపెండెక్స్‌సైడ్ అను వ్యాధి గాని రాగలదు. విరోచనములు ఆపు చేసుకొనుటవలన లోపల నున్న మలము గట్టిపడి ఆ తరవాత విరేచన బద్ధకముగాని జిగట రక్త విరోచనముల వ్యాధిగాని మూలవ్యాది గాని వచ్చే అవకాశం కలుగుతుంది. అదియే కాక రక్తములో చెడు వేడి చేరి, దురదలు గజ్జి కురుపులు, సెగ్గడ్డలు తామర ఎగ్జిమా లాంటి చర్మ వ్యాధులు రావచ్చును. తగిన విశ్రాంతిలేకుండా అహర్నిశలు పనిచేయుచు వేళకు భోజనం చేయకుండా ఉన్నపుడు రక్తము పాడై త్వరలో జ్వరము గాని , పచ్చకామెర్లు అనే వ్యాధిగాని వచ్చె అవకాశమున్నది. ఈ విధముగా ప్రతివారు ప్రస్తుత (స్పీడుయుగము) కాలములో ఆరోగ్యము గురించి ఎవరూ పట్టించుకొనుటకు తీరికలేదు అందుచేత తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే తమకు తెలియకుండానే పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యము ప్రతివారికి అతి విలువైనది అని గ్రహించగల్గితే పై విషయములను పాటించి ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము కాని ధనము మహాభాగ్యము కాదు. ఎందుచేత? ఆరోగ్యము లేనివాడు కోటీశ్వరుడైనా తనభాగ్యాన్నితాను అనుభవించలేడు. కనుక సామాన్యమానవులలో ఎటువంటివారైనా ఆరోగ్యంగా ఉంటే వారు చేసేపని సక్రమముగా ఆనందముగా చేసుకొని ధనమును సంపాదించుకుంటారు. వారికి కావలసిన, ఇష్టమైన పదార్థములను యధేచ్ఛగా తీసికొనగలుగుతారు. అటువంటివారు అన్నివేళల ఉత్సాహముగాను, ఆనందముగాను ఉంటారు.

ఆరోగ్యం పాడయిన తరవాత కొందరు కొన్ని పదార్థములను తినకూడని పరిస్థితి యేర్పడును. ఉదా: రక్తపోటువున్నవారు ఉప్పుకారముతినకూడదు.. మసాళాలు తినకూడదు. మధుమేహము (సుగర్ వ్యాది) వున్నవారు తీపి పదార్థములను తినకూడదు. అదీగాక వారు కోపతాపాలకులోను కాకూడదు. ఆలోచన తగదు. అల్సరు, గ్యాస్ (వాయువు) ప్రేగులో పుండుగలవారు పులుపు,కారము, మసాళాలు వగైరాలు తినకూడదు అనే దుస్థితి యేర్పడుతుంది. ఆరోగ్యం బాగా ఉన్నంతకాలము స్వేచ్ఛగా అన్నిపదార్థములనుతింటూ ఆనందంగా ఉండి ఈ విధముగా ఆరోగ్యం పాడైన తర్వాత ఆహారవిషయములో ఇటువంటి అభ్యంతరములు వచ్చినపుడు మనసుకు నిరుత్సాహము కలిగి దిగులుతో కృషించి బాగా నీరసపడిపోతారు. మహాధనికులైనా ఆరోగ్యం పాడయితే ఇదేవరిస్థితి ఉంటుంది. అందుచేతనే ఆరోగ్యమును

చిన్నతనమునుండి కాపాడుకోవాలి. దేశకాల పరిస్థితులనుబట్టి ఏదోచిన్నచిన్న అనారోగ్యములు ఎప్పుడువచ్చినా అదేతగ్గుతుందని అశ్రద్ధచేయక వెంటనే వైద్యుల సలహాసహకారములతో బాగుచేయించుకొనవలెను. అది చాలా ముఖ్యము. కాని ఏవ్యాధి అయినా ముదిరితే జీవితం వృధా అనగా బ్రతికి ఉన్నాలేనివారితో సమానమే.

ఆరోగ్యం కొఱకు ఆహారం

పూర్వము వరిధాన్యపు పంటలు ఆరునెలల పంట పండించేవారు. అవి ముఖ్యముగా అక్కుళ్లు క%ష్ణ కాటుకలు అనేపేర్లు గల ధాన్యము. ఆరోజులలో వాతావరణ కాలుష్యం కూడ తక్కువే. పంటలు పండించునప్పుడు పాటిమన్ను, పశువుల పేడ, పెంట వగయిరాలను పొలములలో ఎరువులుగా వేసేవారు. అందుచేత అప్పుడు పురుగుమందుల అవసరం ఉండేది కాదు. అందుచేత అలా పండించిన వాటి బియ్యం వాడితే ప్రజలు ఆరోగ్యంగాను, బలంగాను ఉండేవారు. వారికి ఆయుషు కూడా బాగా ఉండేది.

ఇప్పుడా పంటలు లేవు. ఆరోగ్యము లేదు. ఇప్పుడు పొలాలలో వేసే ఎరువులతో పండిన మూడునెలల్లోపు పంటల బియ్యం ప్రతివారికి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తున్నవి. ఎరువులతో పంటలు పండిస్తే వాటివలన రకరకములైన పురుగులు పుట్టుకురావడం చేత పురుగుమందులు కూడా కొట్ట వలసి వస్తున్నది. అందువలన కూడా వాతావరణ కాలుష్యం కలుగుదుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది.

అప్పటి రోజులలో ఆరోగ్యం కావాలి అనేవారు ఆరు నెలల్లో పండిన ధాన్యపు బియ్యమునే వాడేవారు. ఆ ధాన్యాన్నే దంపించి దంపుడు బియ్యాన్ని (ఇవి ఇంకాఆరోగ్యమని) వాడేవారు. ఇవి మరింత ఆరోగ్యం. ఆ కాలంలోనే ఆరు నెలల పంట తర్వాత మూడునెలల పంటకూడా గరికెలు వంకసన్నాలు బుడమలు వగయిరా ధాన్యాన్ని పండించేవారు. వాటిని బీదవారు కొంత తక్కువ ధరకు కొని వాడేవారు. ఈ మూడు నెలలపంట ధాన్యం వాడడం వలన అనారోగ్యమొచ్చేది. అనగా ఒళ్ళునొప్పులు అజీర్ణం లాంటి వ్యాధులు వచ్చేవి. అటువంటి తక్కువ రోజుల పంటి ధాన్యం తాలూకు బియ్యమే ఇప్పుడు వేరు వేరు పేర్లతో పండిస్తున్నారు. అందుచేతనే

యీ బియ్యం వాడే ప్రతివారికి అనారోగ్యం వారికి తెలియకుండానే ప్రారంభమవుతున్నది అని అనడంలో ఆశ్చర్య పడనవసరం లేదు. పూర్వం తక్కువ రోజుల పంట ధాన్యాన్ని ఉడకబెట్టి ఆరబెట్టి ఆడించి బియ్యాన్ని తయారు చేసేవారు. దానిని ఉప్పుడు బియ్యం అనేవారు. వాటిని ఎక్కువగా రైతులు, బీదవారు వాడేవారు. ఇవి బలమైన ఆహారము, అలవాటు లేనివారు వీటిని తింటే త్వరగా అరగక కడుపు నొప్పి వచ్చెడిది. అలవాటు అయితే మంచి బలంగా తయారయ్యేవారు. ఉప్పుడు బియ్యం ధర కూడా తక్కువగానే ఉండెడిది.

మిల్లులలో ఆడే బియ్యము కంటే దంపుడు బియ్యము ఆరోగ్యకరం. అలాగే మిల్లులలో ఆడే పిండికంటే తిరిగలిలో గాని రోటిలోగాని తయారు చేసే పిండి రుచికరం, ఆరోగ్యం. ఉదాహరణకి మినపసున్ని చేయడానికి మిల్లులో ఆడిన పిండి కంటె తిరగలితో విసిరిన పిండి అయితేనే రుచిగా ఉంటుంది.

పూర్వం మట్టి పాత్రలలోనే వంటలు చేసుకునేవారు. అందుచేతనే పూర్వుల ఆరోగ్యం పాడవకుండా ఉండేవి. మట్టి పాత్రలలో వంట చేసుకుంటే ఆ పాత్రలలోని పదార్థములు స్వచ్ఛమయిన రుచి గలిగి ఉండేవి. ఆ పాత్రలలోని పదార్థములు రాత్రి నిలువ వున్నప్పటికి రుచి మారెడిది కాదు. ప్రస్తుతరోజులలో ఫ్రిజ్‌లో ఉంచినట్లే. ఆ పాత్రలలోని వంటలు తిన్నవారికి ముఖ్యముగా వేడి చేయకుండా ఉండెడిది. ఉదాహరణకి వేసవిలో మట్టి పాత్రలలో నిలవవుంచిన నీరు చల్లగాను రుచిగాను ఉటుంది. వేరే ఏ పాత్రలలోనైనా నీరు నిలవ ఉంచితే చల్లగానుండక రుచికూడా మారిపోవును.

మట్టి పాత్రలలోని వంటవలన కళ్ళమంటలు, తలనొప్పులు, కాళ్ళు, చేతులు లాగుట దురదలు, మచ్చలు రాకుండా మేహరోగములు రాకుండా శాంతినిచ్చి కాపాడును. ఆయువును కూడా పెంచును. అందుచేత ఆధునిక పాత్రలలో వంట చేసుకునేవారు కనీసం మూడునెలలు మట్టి పాత్రలలో వంట చేసుకుని తీసుకుంటే ఆరోగ్యంలో చాలా తేడా కనిపిస్తుంది. పూర్వం ఊరగాయలు మట్టి పాత్రలలోనే నిలువ వుంచేవారు. ఇప్పుడు జాడీలలో నిలవ చేస్తున్నారు. జాడీ అయినా మంచిదే. పూర్వం వివాహాలు పెద్దపెద్ద సంతర్పణలు వగయిరాల వంటలకు కూడా పెద్ద పెద్ద మట్టి పాత్రలనే ఉపయోగించేవారు. అందుచేత ఆహారపదార్థములకు సరియైన రుచి కుదిరేది. ఆరోగ్యం కావాలనుకునేవారు మట్టి పాత్రలను ఉపయోగించుకుంటే శ్రేయస్కరము.

కలి లేక తరవాణి.

పూర్వము ప్రతికుటుంబమువారు బియ్యమును వండి వార్చిన గంజితో "కలి"ని ప్రత్యేకమయిన ఒక మట్టి పాత్రలో నిలువ చేసి తయారు చేసుకునేవారు. దానిని చాలా పవిత్రంగా ప్రత్యేకమయిన పరిశుభ్రమైన ప్రదేశములో ఉంచేవారు. దీనిని "కలికుండ" అనియు "లక్ష్మీకుండ" అనియు అనేవారు. ఈ కలినే తరవాణి అని కూడ అంటారు.

అన్నం వండేటప్పుడు ఈ కలిని ఒక గ్లాసు పరిమాణం ఎసరులో వేసి వండి వార్చి అన్నము తయారు చేసుకునేవారు. ఈ విధముగా కలివేసి వండిన అన్నము రెండురోజుల వరకు పాడవకుండా నిలవవుంటుంది. కలి వేయకుండా వండిన అన్నము సాయంత్రానికే నీరు జిమ్మి మెత్తగా తయారవుతుంది. ఈ కలితోనే వారమునకు ఒకసారి "లక్ష్మీచారు" తయారు చేసుకొని బోజనములో ఉపయోగించేవారు. దీనినే తరవాణి చారు, అని లచ్చించారు. అని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధముగా అనేవారు. ఇది చాలా రుచికరముగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు కలివేసి వండిన అన్నము తినడం వల్లను వారమున కొకసారి లక్ష్మీచారు భోజనములో ఉపయోగించుట వల్లనూ మేహశాంతిని కలగజేస్తుంది. రక్తపోటు (బి.పి.) రోగము రాకుండా కాపాడుతుంది - సుగరు అనే మధుమేహరోగము కూడా రాకుండా చేస్తుంది. ప్రస్తుత నాగరికత గల యీ రోజులలో యీ రెండు వ్యాధులు సర్వసామాన్యమైనవి. ఇవి పూర్వం చాల అరుదుగా ఉండెడివి. ప్రస్తుతకాలములో చాలామంది అనగా నూటికి 99 మంది కలిని వాడుట లేదని చెప్పవచ్చును. అందుచే యీ రెండు వ్యాధులు. సర్వసామన్యంగా ప్రతివారికి ఉంటున్నవి అనుటలో సందేహము లేదు. ఆశ్చర్యమూలేదు. కలినుపయోగించుటవలన శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈకలితో రస విష గంధకములను ఒక శుద్ధి చేయుదురు. అనగా దీనిలో రస విష గంధకములలోని ఒక రకపు విషపదార్థమును హరించే గుణమున్నది. ఈ కలి శరీరములోని కొన్ని రుగ్మతలను కలిగించే రసములను శుద్ధిచేసి ఆరోగ్యాన్ని కలిగించి పూర్ణాయువును ఇస్తుంది. కనుక "కలి"ని గూర్చి ప్రతివారు తెలుసుకొని ప్రతిరోజు విడువక దీనినుపయోగించే అలవాటు చేసుకొనుట ఆరోగ్యకరం.

గోధుమలను, గోధుమపిండిని ఉపయోగించేవారికి జొన్న పిండి జొన్నలు ఉపయోగించేవారికి "కలి" విషయము అక్కరలేదు. ఇవి బియ్యం కంటే ఆరోగ్యకరము, కాబట్టి వీరు మజ్జిగను ఎక్కువగా వాడుటమంచిది.

ఆరోగ్యం కొరకు నిత్యం తీసుకోవలసిన జాగ్రతలు

ప్రతిరోజు కాల విరేచనము జరుగునట్లు చూచుకొనవలెను. అలా కానియెడల ప్రతిరోజు అరటి పండు, జామిపండు బొప్పాయిపండు అనువాటిలో ఏదో ఒకటి తీసుకొనుట మంచిది. లేక ఉదయాన్నే అల్లప్రరసాన్ని తీసుకొనుట మంచిది. లేక సునాముఖి ఆకు, శొంఠి ఈ రెండింటితో కషాయము పెట్టుకొని దానిలో పాలు, పంచదార కలుపుకొని ఉదయం కాఫి టీలమాదిరిగా తీసుకుంటే విరేచన బద్ధకముండదు. ఈవిధానములలో ఏదో ఒకటి ఇష్టమయినదానిని అలవాటు చేసుకొని ప్రతిరోజు కాల విరేచనము అగునట్లు చూచుకొనడం ఆరోగ్యానికి ప్రథమ మెట్టు మరియు ప్రతి సంవత్సరములోను 3 సార్లు అనగా ఫిబ్రవరి మొదటి వారములో ఒకసారి జూన్ నెల మొదటి వారములో ఒకసారి, అక్టోబరు మొదటి వారములో ఒకసారి విరేచనములు అగుటకు మందు వేసుకొని 4,5 విరేచనములు అగునట్లు చూచుకొనవలెను. దీని కొఱకు సునాముఖి ఆకు చారుగాని, "ఎప్సం సాల్ట్" గాని, ఇంకేదయినా అలవాటు గల మందును ఉపయోగించవచ్చును. దీనివలన సీతకాలము, వేసవి కాలము, వర్షాకాలములలోని ఋతుదోషము వలన కలుగు రుగ్మతలను రాకుండా అరికడుతుంది. ఆ విధముగ విరేచనములు అగుటకు మందువాడిన మరుసటి రోజునుండి మూడు రోజులు ఉప్పు, ఫులుసు కారము లేకుండా వట్టి మజ్జిగతో భోజనము చేయుట మంచిది. దీనివలన శరీరములోని వేడిని తగ్గించి రక్తశుద్ధిని చేసి జఠరరసాన్ని అభివ%ద్ధి చేస్తుంది. మంచి ఆకలిని ఫుట్టిస్తుంది. శరీరాన్ని తాజాగా తేలికగా ఉంచుతుంది. తరువాతనుండి ఎల్లప్పుడు ఉప్పు ఫులుసు, కారము, మసాళాలు తగుమాత్రము తీసుకొనుట అలవాటు చేసుకొనవలెను. అందువలన శరీరానికి పెద్ద పెద్ద ప్రమాదకరమయిన వ్యాధులు రాకుండా చేయును. నిత్యం ఏఏ పదార్థములనైనను భోజన సమయములోనే తీసుకొనుట, మితమును పాటించుట మంచిది. దీనివలన ఆహారము సులభముగా జీర్ణమవడానికి, తరువాత జఠరరసం అభివృద్ధి అవడానికి చక్కని అవకాశము వుంటుంది - మధ్యలో దాహమయినా దాహమవకపోయినా కనీసం రెండు గంటలకొకసారి ఎక్కువగా నీళ్ళను త్రాగుట కూడా చాలమంచిది.

<u>ప్రాతఃకాల ఉదకపానము:-</u> ఇది ఆరోగ్యానికి చాల ముఖ్యమైనది. ప్రతిరోజు రాత్రి వెండి, రాగి, మట్టి పాత్రలలో దేనిలో నైనా మంచినీరు పోసుకుని మూతపెట్టి

ఉంచి తెల్లవారు ఝామునలేచి అల్పాచమాచములు జరుపకముందు వేరే నీటితో నోరు కళ్ళు ముఖము శుభ్రముగా కడిగి రాత్రి సమయమున మూతపెట్టి ఉంచిన నీటిని త్రాగి తరవాత అల్పాచమానములు అవసరమైతె తీర్చుకొని పరుండవలెను. అలాగే రాత్రి వుంచిన నీళ్ళను 20 (మిల్లిలీటర్లు) నీళ్ళను చిన్న సీసాలో పోసుకొని తలపైకెత్తి ఆసీసాతో ముక్కులో పోపిన గొంతుకలోనికి వచ్చును అపుడు గుటక వేయవలెను ఈవిధముగా నోటితో నీళ్ళను త్రాగుటవలన కాలవిరేచనమవుతుంది పొట్టలో అనగా ప్రేవులలో ఏరుగ్మతలు రాకుండా కాపాడుతుంది ముక్కుతో నీళ్ళను త్రాగినందు వలన తలలోని ముక్కు చెవి కన్ను మెదడు గొంతులో యేరుగ్మతులు రాకుండా చేయును

<u>స్వమూత్రపానము :</u> ఇది ప్రతివారి ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధము దీనిని మూడుపూటలు ఒక కప్పు చొప్పున తీసుకొనుట వలన అనారోగ్యము రాకుండా కాపాడును మరియు ఎవరికి ఏవ్యాధి ఉన్నా ఆవ్యాధిని నిర్మూలం చేస్తుంది ఆయుషును పెంచుతుంది వృద్ధాప్యము రానీయకుండా కాపాడుతుంది నిత్యయవ్వనాన్నిస్తుంది విషజంతువుల విషమును హరించి ప్రాణములను కాపాడుతుంది వేయేల ఇది అమృతము వంటిది దీనిని తీసుకొను విధము:- మెదట నాలుగు రోజులు ఉదయమున మొదటి ధారను వదిలి తరవాత ధారను చేతులలో పోసుకొని పెదవులకు రాసుకొని కళ్ళను కడగవలెను ఈవిధముగా కళ్ళకు రానుకొనిన కళ్ళకు మనక గాని పువ్వులు గాని రానీయదు. తరువాత పళ్ళకు రానుకొనవలెను యీ విధముగా నాలుగురొజులు చేసినయడల దీనియందు అసహ్యాభావము తొలగును. తరువాత నోటిలొ పోనుకొని పుక్కిళించవలెను అలా చేసిన యేడల పళ్ళభాదలు తగ్గును అపుడు పూర్తిగా దీనిని సేవించడానికి మనస్సు అంగీకరించును అలా లోనికి తీసుకునేటప్పుడు మొదటిధార చివరిధారను విడచి మధ్యధారను ఒక కప్పులో వేసి తేనె కలిపి తీసుకొనవచ్చును. ఈవిధముగా ప్రతిరోజు రెండు పూటలు గాని మూడు పూటలు గాని నిత్యము తీపుకొనవలెను పంచదార కూడా కలపవచ్చును సొంఠిపొడి గాని కరక్కాయ పొడిని గాని కలపి వాడిన ఇంకా మంచి ఫలితములు కనబడును ఇది మానవజాతికి దివ్యౌషధము సర్వరోగములు నివారించును నిత్యారోగ్యము నిత్యానందము నిత్యయవ్వనము పొందగోరు వారు దీనిని స్త్రీ పురుషులు ఎవరైనను తీసుకొనవచ్చును.

ప్రతిరోజు కాలవిరేచనము జరుగుట జీర్ణశక్తిని కలిగియండుట గొప్పవరము. దీనివలనే నిత్యారోగ్యముండును. ప్రతివ్యక్తికి ఎప్పుడు ఏది ఎట్లు ఎక్కడ జరగవలసివుండునో అట్లు జరగకమానదు. అందుచేత దేని గురించి అతిగా ఆలోచించకూడదు కాని ప్రతి విషయములోను ప్రయత్నము కృషి చేయాలి. సోమరితనం నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు ఏదైనా తన ముఖ్యమైన వస్తువు పోయినపుడు గాని జీవితములో జరగకూడనిది జరిగినపుడు గాని ధైర్యముతో నిగ్రహముగా ఉండాలి ఎందుచేతనగా మనకు జరగవలసినది మనం వద్దనుకున్నా జరిగి తీరుతుంది. అదే పూర్వజన్మకర్మఫలం అనుభవించక తప్పదు. ఇది ప్రకృతి సహజం అటు వంటి నిదానము వల్లనే మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది లేని యెడల మానసికారోగ్యం పాడవుతుంది.

దురభ్యానముల వలన ఆరోగ్యం ఎలా పాడవుతంుంది. తరవాత తెలుసుకుందాము. ఇప్పుడు మానసిక ఆరొగ్యం గురించి తెలుసుకుందాము.

మూడు గుణములు

సృష్టిలో ఓం కారము నుండి సత్త్వరజస్తమో గుణములు కలిగినవి ఈమూడు గుణములలో మెదటి గుణమే శాంతము. ప్రపంచము మాయలోకము ఈమాయతోనే ఓంకారము దాని వలన సత్త్వరజః స్తమోగుణములు కలిగినవి. వాటి ప్రభావము వలన పంచ భూతములు కలిగినవి ఈ పంచభూత సమ్మేళనవల్లనే జీవసృష్టి జరుగుతున్నట్లు సాంఖ్యశాస్త్రము చెప్పుచున్నది ఈజీవసృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాసులున్నవి వాటిలో ఒక రాశి మానవజాతి కాబట్టి ప్రతి మానవునికి పుట్టుకతోనే మాయాప్రభావము వలన సత్వరజ : స్తమోగుణములు కలిగినవి. కాని ఆ గుణములకు ప్రతి మానవునిలోను ఒకే రకమయిన నిష్పత్తి వుండదు. కారణం వారి వారి పూర్వ జన్మ కర్మఫలమును బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క నిష్పత్తిలో ఆ మూడు గుణములు ఉండును. అందుచేత ప్రపంచములో ఎన్నికోట్ల మానవులున్నను ఒకరికొకరికి ఈ నిష్పత్తిలో సమానత్వముండదు. మాయా ప్రభావము వలన అహంకార మమకారములు కలిగినవి. వీటివలనే వారు చేసుకున్న కర్మలను బట్టి ప్రతివారికి వారి వారి ప్రవర్తన బట్టి కర్మ ఫలము వచ్చును. ఆ కర్మఫలమే ప్రతివారు అనుభవించేది. ఈ మూడు గుణములలోను అహమున్నది.

1. సత్త్వగుణమనగా శాంతము, 2. రజోగుణమనగా కోపము, 3. తమోగుణమనగా మూఢత్వము సోమరితనము, నిద్ర.

ఇపుడు శాంతము గురించి తెలుసుకుందాము.

శాంతమనగా సమతాభావము,నిర్మలము, ప్రశాంతము. దీనికి గల సంతుష్టి అద్వితీయము. ఆనందదాయకము. త్యాగరాజస్వామి తన 'శాంతము లేక సౌఖ్యము లేదు'అనే శ్యామరాగకీర్తనలో శాంతమును, దాని విలువను విశదీకరించి శాంతము లేని యెడల సౌఖ్యము లేదు. అనగా మనసుకు సుఖము లేదన్నారు. శాంతము లేనివారికి మంచి చెడులను తెలుసుకొనే వివక్షతా జ్ఞానము నశిస్తుంది. అనగా కోపముతో నున్నపుడు మెదడు సరిగా పనిచేయదు. అందుచేతనే ఒక్కొక్కప్పుడు కోపముతో చేయరాని పనులు తొందరపాటుతో చేస్తారు. తరవాత ఇలా ఎందుకు చేసినానని అనుకునే స్థితి కొందరికి కలుగుతుంది. అందుచేత శాంతమును అభ్యాసము చేయుట వలన అనేకమయిన మంచి ఫలితాలు కనబడతాయి.

మానవులకు శాంతము రెండు రకములు. ఒకటి స్వతస్సిద్ధముగా జన్మతోనే శాంతముగల స్వభావముటుంది. అటువంటి వారిని శాంత స్వభావులు అంటారు. వీరికి అసూయ ద్వేషములు దరికి రావు. వీరు కష్ట సుఖములను సమానముగా భరించగలరు. ఎవరైనా వీరిని అపార్థము చేసుకుని ఎన్ని పరుషములాడినా కొంచెము కూడా బాధపడరు. వీరికి భక్తి అలవడిన యెడల అఖండమయిన దివ్యజ్ఞానము త్వరలో సిద్ధిస్తుంది.

రెండవది శాంతమును అభ్యాసము చేసి అలవరచుకొనవచ్చును. ఈ విధానములో రెండు రకములున్నవి. మొదటిది కొన్ని పరిస్థితులలో తాత్కాలికముగా శాంతమున్నట్లు నటించవలసి వస్తుంది. అనగా ఒక వ్యక్తి ఒక చోట నౌకరుగా పనిచేయవలసి వచ్చినపుడు యజమానికి అణకువగా ఉండాలి. ఆ సందర్భములో యజమానికి తనపై కోపము వచ్చినప్పుడుగాని తాను ఎప్పుడైనా పొరపాటు చేసినపుడుగాని యజమాని తనను యెన్ని పరుషములాడినా తన బ్రతుకుతెరువు కొరకు వాటిని సహించి నమ్రతగా ఉండవిలసి వస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు పొరపాటు

చేయకపోయినప్పటికి యజమాని తనను అపార్థము చేసుకొని కేకలు వేయవచ్చు కొట్టవచ్చును. అప్పుడు కూడా సహించి ఓర్పు వహించి బ్రతుకు తెరువు కొఱకు శాంతమును అవలంభించ వలసివస్తుంది. ఇంటిలోని పెద్దలు, ఏ సందర్భములోనైనా తనను కోపపడినప్పుడువారిపైగల భయ భక్తులతో శాంతమును అవలంభించి కొందరు నమ్రతగా ఉంటారు. ఒక వ్యక్తి బలవంతుడైనను పౌరుషవంతుడైనను దరిద్రములోనున్నపుడు అవసరార్థము ఎవరిదగ్గరకైనా వెళ్ళి సహాయము కోరినపుడు కూడా శాంతమునవలంభించవలసి వుంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులు కొందరికి ఎప్పుడైనను రావచ్చును, మహా భారతములో ద్రౌపది వస్త్రాపహరణ సమయమందు ధర్మరాజు యొక్క మాటకు మనసుకు ధర్మమునకు కట్టుబడి వీరాధి వీరులైనను భీమార్జున నకుల సహదేవులు ఎదురుగా కూర్చుని మనసులో అగ్ని పర్వతములు బ్రద్దలైనను శాంతము నవలంభించవలసి వచ్చినది. ధర్మము కొఱకు తటస్తముగా ఉండిపోయినారు. కాని వారి పౌరుష ప్రతాపములకు వారి శక్తికి లోటు లేదు గదా! మరియు విరాటరాజు కొలువులో పాండవుల అజ్ఞాతవాసము చేసినారు. అపుడు వారి పౌరుషములను అణిచి పెట్టుకొని శాంతస్వభావులవలె ఉండి ఆ అజ్ఞాతవాసమును దిగ్విజయముగ పూర్తి చేయగలిగినారు. ఇదే రీతిగా శాంతము లేక పోయినప్పటికి కొన్ని పరిస్థితుల వలన అణిగి మణిగి ఉండి తమ కార్యములను సాధించుకుంటారు.

అందుచేత సందర్భానుసారము అవలంభించే శాంతము శాంతము గాదు. ప్రతివారి స్వభావము వారి వారి పూర్వజన్మకర్మఫలముననుసరించి ఉండునని తెలుసుకున్నాము. కనుక ఎవరి స్వభావము వారు మార్చుకొనలేరు. కాని మనసునందు శాంతము యొక్క అవసరము దాని విలువ గ్రహించిన వారు కొందరుందురు. అటువంటివారు ప్రయత్నముతో శాంతమును తమంత తాము అభ్యాసము చేసుకొని శాశ్వతముగా శాంతస్వభావులుగా మారవచ్చును. ఇది రెండవ రకము ఇదే సరియైనది.

శాంతమును అభ్యాసము చేసుకొనవలెననెడి ధృఢ సంకల్పము దీక్ష పట్టుదల అవసరము. అటువంటి సంకల్పము కలిగిన యెడల మానవులలో ఎవరైనను ఒక శాంతమునే కాక దేనినైనను సాదించగలరు. కాని తన స్వభావము చెడ్డదైనపుడు దానికి లొంగిపోతే రాజైనా మంత్రియైనా ధనికుడైనా బీదవాడైనా భక్తుడైనా తమతమ స్వభావములను మార్చుకొనలేరు. ఇటువంటి పరిస్థితి ప్రపంచమంతట గలదు.

ఈ విధానము వల్లనే ఎవరి స్వభావములు వారు మార్చుకొను ప్రయత్నము జరుగుట లేదు అందుచేతనే ప్రపంచములో దుర్మార్గములు, అరాచకములు దోపిడీలు దౌర్జన్యములు హత్యలు అత్యాచారములు జరుగుచున్నవి. దీనికి తోడు నీతిని బోధించే సినిమా పరిశ్రమ కూడా దుర్మార్గపు విధానములను కళ్ళకు కట్టినట్లుగా సినిమాలను తీసి ప్రజలకు చూపుతున్నారు. దీనివలన వారి మనసులలో వీటిప్రభావము కలిగి హింసకు చాలమంది అలవాటు పడుతున్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితి వలన పిల్లల మనసులలో మరీ యెక్కువ ప్రభావము కనిపిస్తున్నది. 20 సంవత్సరములకు పూర్వ పరిస్థితికి ఇప్పటి పరిస్థితికి చాల తేడా కనిపిస్తున్నది. పూర్వము ధర్మము, నీతి, మంచిని బోధించే సినిమాలు తీసేవారు అప్పుడవి బాలల మనసులలో మంచి ప్రభావము చూపేవి. అట్లే ఇప్పుడు కూడా అటువంటి సినిమాలను తీసి చూపించిన మరల మార్పు వస్తుంది అనుటలో సందేహము లేదు. ధనమే ప్రధానమనుకుంటే అటువంటి చెడు సినిమాలను తీయడం మానలేరు. దేశమే ప్రధానమని తలచి మంచిదేశముగా తీర్చిదిద్దాలని తలంపు వుంటే ధర్మము, నీతి, మంచిని బోధించే సినిమాలను తీయాలి అందుకు ప్రభుత్వమే చొరవ చూపాలి. ప్రస్తుత ప్రభుత్వాలు తమ వునికిని సరిచేసుకొనడానికే సమయం సరిపోవడం లేదు. దీనికి అవకాశం ఎక్కడిది? - ప్రస్తుత పరిస్థితులను బట్టి ఇంతకంటె ఎక్కువ చెప్పనక్కర లేదు. మంచి సినిమాలు చూడడం వలన ముఖ్యముగా పిల్లల అమాయక హృదయములు వికసించి జ్ఞానోదయము కలిగి భవిష్యత్తులో మంచి పౌరులై ధర్మము నీతికి అలవాటుపడి దేశాన్ని తీర్చిదిద్దుటలో సాటిలేని పౌరులుగా తయారవుతారు. భవిష్యత్తులో దేశము బంగారుబాటగాను, రామరాజ్యముగాను తయారవుతుందనుటలో సందేహము లేదు.

పిల్లలే కాదు గర్భిణి స్త్రీలు అటువంటి ఉత్తమ సినామాలను చూచేటప్పుడు వారి గర్భములో నున్న శిశువులకు కూడా ఆ సినిమా ప్రభావము కలగుతుంది. ప్రహ్లాదుడు, వీరాభిమన్యుడు గర్భములోనుండి విన్న విషయములు జనన మందిన తర్వాత చూపిన ప్రభావములు, వీరి చరిత్ర వినిన వారికి తెలియగలదు. ప్రస్తుత కాల శాస్త్రజ్ఞులు కూడ ఈ విషయములు యదార్థములని వారి ప్రయోగములవలన తెలుకున్నట్లు వార్తాపత్రికల ద్వారా తెలిసినది. అందుచేత శాంతమువలన కలుగు ప్రయోజనములు సినిమాల వల్లనే ఎక్కువ ప్రచారము జరగగలదు. లేనియెడల ప్రస్తుత పరిస్థితులు మారుటకు అవకాశము లేదు.

శాంతము ధృడ సంకల్పము తోనే అబ్యాసము చేసుకోవాలి అందుకు ఉదాహరణ! విశ్వామిత్రుడు, ఈయన పేరు వినని వారుండరు. ఎవరైనా మహా కోపిని చూచినప్పుడు వెంటనే అతనిని విశ్వామిత్రునితో పోలుస్తారు.

మహాకోపిష్టి అయిన విశ్వామిత్రుని జీవితమున శాంతము కొఱకు పాటుపడిన సంఘటనలను క్లుప్తముగా తెలుసుకొందము.

విశ్వామిత్రుడు ఒక రాజ్యానికి రాజు అతడు మహా కోపి అతనికి శాంతము సహనము అసలు తెలియవు. మహాదురహంకారి. అటువంటి వాడైనను మహా పట్టుదలగలవాడు.

ఒకనాడు వేటకై తన సైన్యముతో అడవికి వెళ్ళినాడు. వేట ముగిసిన తర్వాత అందరూ అలసి ఆకలితో బాధపడుతున్నారు. సమీపమున వసిష్టుని ఆశ్రమము కనబడినది. విశ్వామిత్రుడు వసిష్టుని ఆశ్రమానికివెళ్ళి ఆతిథ్యము కొరకు అడగగా అలాగే ఇస్తాను అన్నప్పుడు నేనే కాదు నా సైన్యము కూడ వున్నదని చెప్పగా అలాగే అందరూ నదిలో స్నానము చేసిరండి ఈలోగా పదార్థములు తయారవుతాయి అని వసిష్టుడు చెప్పాడు. విశ్వామిత్రుడు తన పరివారముతో నదికి వెళ్లినాడు. వసిష్టుడు తన కామధేనువు దగ్గరకు వెళ్ళి జరిగిన విషయము చెప్పి త్వరలో ఆతిథ్యమునకు తగిన పదార్థములను తయారుచేసి సిద్ధ పర్చవలసినదిగా చెప్పినాడు. అతిత్వరలో అవి సిద్ధమయినవి. విశ్వామిత్రుడు తన పరివారముతో స్నానాదులను ముగించుకుని అమితమయిన ఆకలితో వసిష్టుని ఆశ్రమానికి వచ్చినారు. ఆశ్రమమంతా పిండివంటలతో ఘుమఘుమలాడిపోతున్నది.

షడ్రసోపేతమైన పదార్థములతో భోజనములను ముగించుకొని అందరూ మహానందభరితులైనారు. ఇంత స్వల్పవ్యవధిలో ఇంత గొప్పవిందును తయారు చేయడం ఎలా సాధ్యపడిందని ఆశ్చర్యముతో విశ్వామిత్రుడు వసిష్టుని అడిగినాడు. వసిష్టుడు తన కామధేనువును చూపి దీనివల్లనే ఈ కార్యక్రమము జరిగినదని ఇది నా తపఃఫలమని చెప్పినాడు. అంతటితో విశ్వామిత్రునికి దురాశ కలిగి నేను రాజునను అహంకారముతో ఆ కామధేనువును తనకిమ్మని అడిగినాడు. అది తపఃపలము, అది నన్ను విడిచి ఎక్కడ వుండజాలదని వసిష్టుడు చెప్పగా విశ్వామిత్రుడు మూర్ఖత్వముతో సైన్యముతో "మీరు నలుగురు వెళ్లి దానిని విప్పికోటకు తీసుకురమ్మని" ఆజ్ఞాపించినాడు. వాళ్లు

కామధేనువు దగ్గరకు వెళ్ళగా అది దీనముగా వసిష్టుని వంక చూచినది. నీవు చేయవలసిన పని చేయమని సంజ్ఞ చేసినాడు. అది వెంటనే సైన్యాన్ని సృష్టించినది. ఆసైన్యానికి విశ్వామిత్రుని సైన్యానికి గొప్ప యుద్ధము జరగగా విశ్వామిత్రుని సైన్యమంతా హతమైనది. చేయునది లేక విశ్వామిత్రుడు ఒంటరిగా కోటకు పోయి ఆలోచింపసాగినాడు. "వసిష్టుడు తనయొక్క తపోబలము వల్లనే గదా నా సైన్యము అక్కడ పూర్తిగా నశించినది" కాబట్టి రాజ్యబలము కంటె తపో బలమే గొప్పదని గ్రహించి, రాజ్యాన్ని విడిచి తాను గూడ అడవులకు పోయి పట్టుదలతో ఘనమైన తపస్సు చేసుకొని ఎన్నో మహిమలను పొందినాడు. సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేసినాడు. త్రిశంక స్వర్గమును కూడ సృష్టించినాడు. కాని ఆయన కోపము తగ్గలేదు. ఎవరినైనా కోపించి శపించేవాడు అంతటితో ఆ తపోబలము పోయెడిది. మరల తపస్సు చేసి తపో బలమును పొందేవాడు అందుచేత అతనిని రాజర్షి అని తోటి ఋషులు పిలిచేవారు అది తన కిష్టము లేదు కారణం వసిష్టుడు బ్రహ్మర్షి, కనుక తాను కూడా బ్రహ్మర్షి కావలెనని తలంచినాడు. కొంతకాలానికి మరల ఆయనను మహర్షి అని పిలిచినారు. అదికూడా తనకి నచ్చలేదు చివరకు శాంతమునవలంభించినగాని బ్రహ్మర్షి కాలేరు అని గ్రహించి విశ్వామిత్రుడు మిక్కిలి శాంతమునవలంభించి తపస్సు చేయగా దేవతలు సంతసించి వచ్చి నీవు బ్రహ్మర్షివైతివని చెప్పినారు. కాని విశ్వామిత్రుడు అంగీకరించలేదు. ఈ విషయములో వసిష్టుడే న్యాయనిర్ణేత కావలయునని ఈ మాట వసిష్టుడే చెప్పాలని కోరినాడు. వెంటనే వసిష్టుడు వచ్చి "నీవు బ్రహ్మర్షి వైతి"వని చెప్పానాడు. ఇక్కడ మనము గ్రహించవలసిన విషయమేమంటే వసిష్టుడు మహాశాంతవంతుడు అది సహజమైన శాంతము అందుచేత విశ్వామిత్రుడు కామధేనువు విషయములో తనపై కక్ష పెట్టుకొని తన కుమారులను వధించినా అతనిపై ఏ మాత్రము కక్ష కార్పణ్యము పెట్టుకొనకుండా వెంటనే వచ్చి విశ్వామిత్రుని ఆశీర్వదించడం సామాన్యమైన విషయము కాదని గ్రహించాలి. అనగా శాంతవంతునకు విరోధులు వుండరు. విరోధబావము ఉండదు. ఈర్ష్యాసుయలు అసలు వుండవు. అందుచేత ఎంతకోపముగల వారైనను పట్టుదలదీక్ష వుంటే శాంతమును అవలీలగా సాధించవచ్చును. సూర్యకాంతి రాగానే చీకటి పోయినట్లు ఈర్ష్యాసూయలు, గర్వము, క్రోధము మటుమాయమగును. కాని అహము నశించిననేగాని శాంతమునకు విలువ లేదు. అహము అనగా కర్త%త్వము. అది నశించవలెనంటే రాజయోగ మవలంభించవలెను. అందుకు తగిన సద్గురుదేవుని ఆశ్రయించవలెను. వేరే మార్గము లేదు. ఈ విషయము ఇందు క్లుప్తముగా వివరించంబడినది. పూర్తి వివరమునకు మా "అచలసాధన సోపాన" మందు వివరింపబడినది. చూడండి. మరియు మా

"బ్రహ్మవిద్య" అను గ్రంథమందు రాజయోగము గురించి చూడండి.

<u>ధృవుడు :</u> సహజమయిన శాంతము గురించి తెలుసుకొనుటకు ధృవుని వృత్తాంతము క్లుప్తముగా తెలుసుకొనుట అవసరము.

ధృవుడు ఉత్తానపాదమహారాజు కుమార్డు ఈ రాజుకు ఇద్దరుభార్యలు మొదటి భార్య సునీత. రెండవ భార్య సురుచి. సునీతకు ధృవుడు, సురుచికి ఉత్తముడు అను కుమారులు కలిగిరి. ధృవుడు పెద్దవాడు, తన తల్లి సునీత భక్తురాలు అందుచేత ధృవునకు కూడా భక్తి అలవడినది. అతడు ఎల్లప్పుడు తన తమ్ముడైన ఉత్తమునితోను ఇంకా కొంతమంది బాలురతోను గూడి ప్రతిరోజు భజనలు చేసుకునేవాడు ఉత్తముడు లేకుండా ఎప్పుడు భజనలు చేసేవాడుకాడు వీరిద్దరు స్వంత అన్నదమ్ములవలె కలసి మెలసి ఉండేవారు. రాజు ఎక్కువగా రెండవ భార్య అయిన సురుచి ఇంటివద్దనే ఉండేవాడు సురుచికి ధృవుడంటే అసూయ కారణం ధృవుడు పెద్దవాడు యువరాజు. రాజు తర్వాత అతనికే రాజ్యం సంక్రమిస్తుందని ఆభాగ్యం తన కుమారునికి లేదని బాధ - ఈ విషయం ధృవునికి తెలియదు.

ఒకరోజున భజనకు ఉత్తముడు రాలేదు. తమ్మునికి ఆరోగ్యం బాగాలేదేమోననే ఆతృతతో పినతల్లి యింటికి వెళ్ళినాడు. లోపలకు వెళ్ళగానే ఎదురుగా ఒక ఆసనమందు తండ్రి కూర్చుని ఉన్నాడు. అతని తొడపై ఉత్తముడు కూర్చుని ఉన్నాడు. ప్రక్కనే పినతల్లి సురుచి నిలబడి యున్నది. ధృవుని చూడగానే తండ్రి సహజమైన ప్రేమతో రా నాయనా ఇక్కడ కూర్చోమని తన రెండవ తొడను చూపినాడు. ధృవుడు ఆనందముతో తండ్రివద్దకు వెళ్ళగానే సురుచి ధృవుని చేయి పట్టుకొని వెనక్కిలాగి నీవా తొడపై కూర్చోవాలంటే ఆ హరిని గూర్చి తపస్సు చేయవలసినదేనని ఈర్ష్యతో అన్నది. ధృవుడా మాటలు విని మహదానందపడినాడు. "అమ్మా" అని చేతులు జోడించి నమస్కరించి ఈరోజు నాకు మహా పర్వదినము నీ ఉపదేశము నాకు పరమామృతము తప్పక పాటిస్తాను. నేనింతవరకు భజనలు చేయడమే కాని తపస్సు చేయవలెనని నాకు తెలియదు. ఎవరూ చెప్పనూ లేదు. కనుక ఇక ఆలస్యముచేయక ఈ రోజునే తపస్సుకు బయలు దేరెదనని చెప్పి సెలవు తీసుకొని పినతల్లికి తండ్రికి నమస్కరించి తమ్ముని ఓదార్చి అక్కడ నుండి ఇంటికి బయలుదేరినాడు. మనసు ఆనందముతో పరవళ్ళు తొక్కుతూ ఉండగా ఇల్లు చేరినాడు.

సురుచి ఆనందానికి అంతులేదు తన కోరిక అతి సునాయసవగా నెరవేరినది. ఇక ధృవుడు లేడు. తన కుమారునకే రాజ్యము, తానే రాజమాత అవుతుంది ఆలోచిస్తూ ఆనందములో మునిగిపోయినది.

ఇక్కడ మనము గ్రహించవలసినదేమనగా ధృవుడు సహజశాంత స్వరూపుడు కాబట్టి అటువంటి శాంతమున్నచోట ద్వేషము, పగ, అసూయ, ఈర్ష్య, మమకారము అహంకారములు, దరికి రావు అని స్పష్టమవుతుంది. అందుచేతనే సురుచి ఈర్ష్యతో అన్నమాటలను ధృవుడు మంచి ఉపదేశముగా భావించాడు. సామాన్యుడైతే నా తండ్రి దగ్గరునుండి నా చేయి పట్టుకులాగుతావా "నాతండ్రి తొడపై కూర్చొనడానికి తపస్సు చేయాలా" అని పౌరుషముతో ఏవైనా అనగలడు.

ధృవుని మనస్సుకు ప్రశాంతత లభించినది. అతని మనసులో "అడవికి వెళతాను. ఆ హరిని గూర్చి తపస్సు చేస్తాను. ఆ హరిని దర్శిస్తాను." అనే ధృఢ నమ్మికతో కలిగిన ఆలోచనలతో మనస్సు ఆనందముతో నిండిపోయినది.

దీనివల్ల విరోధి వట్ల వగకంటె మర్మములేని సహజశాంతము ఆనందదాయకమైనది అని అర్ధమౌతుంది.

ధృవుడు తల్లి సునీతను సమీపించి అమ్మా నేను తపస్సు చేసుకొనడానికి అడవికి వెళ్ళుతున్నాను ఆశీర్వదించమని తల్లి పాదాలు పట్టుకున్నాడు. తల్లి నిర్ఘాంతపోయి నాయనా ఇదేమి కోరిక నీవు రాజకుమారుడవు సకల సౌకర్యములతోభోగభాగ్యములు పొందుతూ ప్రజలను చక్కగా న్యాయము, ధర్మములతో పాలింపవలసిన వాడవు. అడవికి వెళ్ళడమేమిటి? తపస్సు చేసుకొనడమేమిటి? అన్నది. అమ్మా! రాజైనా సామాన్యుడైనా ఒక్కటే. మానవజన్మ దైవాన్ని తెలుసుకొనడానికే గాని వేరుగా దమ్మా అని ధృవుడన్నాడు. నాయనా నిన్ను విడచి నేనుండలేను తండ్రీ. నీవా ప్రయత్నము మానుకొనమని బ్రతిమాలుకున్నది. ధృవుని మనసులో అడవి తపస్సు, విష్ణువు తప్ప వేరే విషయములు లేవు. ఇక మరలదు, ఎవరేమి చెప్పినా వినే స్థితిలో లేడు. అందుచేత తల్లిని బ్రతిమాలుకుని అమ్మా నాయందు దయవుంచి నన్నాశీర్వదించి పంపమన్నాడు. నాకు తపస్సుయందేగాని వేరే దేనియందు మనసు లేదని చెప్పినాడు. సునీత సహజమయిన భక్తురాలు. భక్తి తపస్సుల విలువను తెలిసిన మహనీయురాలు కాబట్టి చేయునది లేక కుమారుని మనస్ఫూర్తిగా ఆశీర్వదించి పంపినది.

ధృవుని మనస్సు తేలిక పడినది. తల్లికి నమస్కరించి బయలుదేరినాడు. వెళ్ళగా వెళ్ళగా అడవి సమీపించినది. నారదుడు ఎదురై ఎవరు నాయనా నీవు? ఎక్కడికి వెళుతున్నావు? అని ప్రశ్నించినాడు. తన వృత్తాంతము చెప్పి తపస్సుకై అడవికి వెళుతున్నానని చెప్పినాడు. నీవు రాజకుమారుడవు అతి సుకుమారుడవు. నీవు అడవిలో క్రూరమృగముల మధ్య ఎలా వుండగలవు? అక్కడ నీకు ఏమి వసతులుండవు అటువంటి భయంకరమైన ప్రదేశములో నీవు ఒక్కడివే ఉండలేవు నాయనా అని నారదుడు చెప్పినాడు. నీవు ఇంటికి తిరిగి వెళ్ళడం మంచిదని నచ్చచెప్పినాడు. అప్పుడు ధృవుడు స్వామీ నన్ను నాదారినిపోనిమ్మని ప్రార్థించినాడు. నారదుడానంద పడి నీకోరిక నెరవేరుగాక అనగా ధృవుడు మీరెవరని ప్రశ్నించినాడు. నేను నారదుడను నీమనస్సును పరీక్షింపదలచి అలా చెప్పితిని. అనగానే ధృవుడు నారదుని పాదాలు పట్టుకొని ఆనందముతోసాష్టాంగనమస్కారము చేసినాడు. నాకు తరుణోపాయము చూపమని వేడుకున్నాడు. నీ మనోనిశ్చలతకు నేనెంతో ఆనందించితినని ధృవుని లేవదీసి చెవిలో మహా విష్ణుమంత్రము నుపదేశించినాడు. నాయనా ఈ మార్గము గుండా కొంత దూరము వెళ్ళగా అడవిలో నీకెదురుగా ఒక పెద్ద మర్రిచెట్టు కనబడును. దాని క్రింద ఒక పెద్ద రాయి ఉండును దాని మీద కూర్చొని తదేక దీక్షతో తపస్సు చేయుము. నీకు జయమవవుతుంది మనోవాంచసిద్ధిరస్తు అని దీవించి నారదుడు తనదారిని తాను పోయినాడు.

ఇక్కడ నారదుడనగా భక్తులకు మార్గము చూపు సద్గురువు. అతడు నారదుని రూపములో నేరానక్కరేలేదు. ఏ వేషములోనున్నను నమ్మినవారికి మార్గదర్శకుడు. భక్తుల పూర్వజన్మ సుకృతము ననుసరించి తటస్థపడి సన్మార్గమునకు నడిపించును. ఇది సత్యము.

ధృవుడు నారదుడు చెప్పినట్లుగా తను చేరినచోటగలరాతిపై కూర్చొని తదేక దీక్షతో తపస్సు సాగించినాడు.

ఆ దీక్షలో ధృవుడు ప్రపంచాన్నే మరచి ఘోరమైన తపస్సు చేస్తున్నాడు. ఆ తపోదీక్ష దేవలోకం చేరినది. తపో తీక్షణత యొక్క పరిస్థితి సామాన్య మానవులకు అర్థము కాదు. ఇంద్రుడు అదరిపోయి తన పదవికి భంగము కలుగుతుందని పరుగు పరుగున ధృవుని చెంతకు చేరినాడు. ధృవుని తపస్సును పాడు చేయడానికి అగ్ని వర్షం, రాళ్ళ వర్షం, కురిపించినాడు. భూకంపమును గాలి వాన వగయిరాలను

కల్పించినాడు కాని యేమీ ప్రయోజనము లేకపోయినది. అనగా ఘోరమైన తపస్సులో వుండగా శరీరము చుట్టూ అదృశ్యమైన వలయము (కవచము) ఏర్పడుతుంది. దీనిపైనే ఏ వర్షమైనా రాళ్ళయినా పడునుకాని శరీరముపై పడదు. అందుచేతనే ధృవుడు వాటిని గమనించకనే తపస్సు నిర్మలంగా నిశ్చింతగా చేస్తున్నాడు. అందుచేత ఇంద్రునికి ఓర్పు నశించినది. ధృవుని కడతేర్చడానికి నిర్ణయించుకుని వజ్రాయుధాన్ని పైకెత్తినాడు. వెంటనే మహావిష్ణు ప్రత్యక్షమై ఇంద్రునిపై కోపించి చీవాట్లు పెట్టి పంపివేసెను. ధృవునితో నాయనాధృవా నీతపస్సుకు మెచ్చితిని నీకేవరం కావలెనో కోరు కొమ్మనినాడు. ధృవుడు కళ్ళు తెరచి మహావిష్ణువును చూచి మహానందభరితుడై అనేక విధముగా స్తుతించి తండ్రి నాకేకోరిక లేదు నన్ను నీలో కలుపు కొమ్మని వేడుకున్నాడు అపుడు మహవిష్ణువు నీవు సూర్యచంద్రులున్నంత వరకు నీచరిత్ర లోకవిధిత మయ్యేలానిన్ను ధృవనక్షత్రముగా ఆకసమున ఉంచెదనని చెప్పి అవిధముగా ధృవుని ధృవనక్షత్రముగా చేసినాడు, ధృవుని చరిత్ర ఆధారముగా మనము తెలుసుకోవలసినదేమనగా ధృవుని సహజ మయన శాంతము జన్మతో సంభవించింది, కాబట్టి సవతి తల్లి అయిన సురుచి ఈర్ష్యతో అన్న మాటలను తనకు తరణొ పాయముగా తీసుకున్నందు వలననే తపస్సు చెసి తరించినాడు.

అదేవిధముగా ప్రతి వ్యక్తి ఎదుటి వారు తనను ఏసంధర్భములో నైనా తనను అగౌరవ పరచినపుడుగాని దుర్భలాషలాడినపుడుగాని ఏమాత్రము చలించకనే వాటిని తరుణోపాయముగా (శాంతము నవలంభించి) తీసుకుంటే జయమే కలుగుతుంది. ఇదే సృష్టి చిత్రము. కాని సామాన్యులు అహంకారము వలన ఓర్పు లేకనే సహించలేకపోవడం సహజము. శాంతమున్నపుడు ఎదటివారి ఈర్ష్యాసూయలు ద్రోహబుద్ధి గమనించినను మనసుకు ప్రభావముండదు. ప్రశాంతముండును. వాటివలన మేలేగాని కీడు కలగదు. తాత్కాలికముగా చెడు జరిగినప్పటికి చివరకు మేలే జరుగును.

శాంతమువలన మానవునికి అనేక విధముల ఉపయోగములున్నవి. అవియేవనగా శాంతము వలన మెదడు, గుండె ఆరోగ్యముగా ఉండును. అవి ఆరోగ్యంగా వుంటే శాంతి కలిగి, గుండెపోటు రోగము (బి.పి.) రోగము రాదు. ఎల్లప్పుడు తృప్తిగా శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది. అందుచేత శాంతమువలన గుండె జబ్బు మెదడు రోగము అనగా మతి చాంచల్యము ఉన్మాదము రాకుండా కాపాడే ఔషధముగా పనిచేస్తుంది.

తనకు తెలిసిగాని తెలియకగాని శత్రువులుండినను తన శాంతమువలన అటువంటివారిని చూచినపుడు వీరు మనకు శత్రువులనే భావము కలగదు. అటువంటి పరిస్థితులలో శత్రువులు కూడా మిత్రులుగా మారెదరు. ఒకప్పుడు శత్రువులు తెలియక కక్షతో తనకు హాని చేయుటకు వచ్చినపుడు తన శాంతము వలన వారిలో వున్న శత్రుత్వము నశించి హాని చేయుటమాని మిత్రులుగా మారెదరు. తన శాంతము ఇక్కడ నమ్మోహనాస్త్రముగాను, ఆయుధములలో కెల్ల గొప్ప ఆయుధముగాను, అంగరక్షకునిగాను ఉపయోగపడినది గదా! మానవుడు మంచితనముతోను శాంతముతోను, ధర్మముగా ప్రవర్తించినపుడు వారికి అంగ రక్షకులు అక్కరలేదు. ఈ విధముగా శాంతము గురించి ఎంతయినా చెప్పవచ్చును. కాబట్టి జన్మతో శాంతము లేకపోయినను ప్రతి మానవుడు శాంతమును ఇష్టముతో అభ్యసించి ఆనందమును ఆరోగ్యమును పొందవలెను.

కోపము - పగ

<u>సత్త్వరజ :</u> స్తమో గుణములలో రజోగుణమే కోపము ఇంతవరకు సత్త్వగుణమనే శాంతముగురించి తెలుసుకున్నాము ఇప్పుడు కోపము గురించి తెలుసుకుందాము.

కోపము లేనివారు కోపమంటే తెలియనివారు ప్రపంచమున లేరు. కోపము వచ్చుటకు చాలా కారణములుండును. తనకు నచ్చని పనులు తనవారుగాని తనకు సంబంధించిన సేవకులుగాని, స్నేహితులు మొదలైన వారు చేసినపుడు వారిపై కోపము వస్తుంది. ఆ పొరపాటు ఎందుకు చేసినావని అడిగితే అతనికీ కోపము వస్తుంది. ఎవరైనా తనను అవమానపరచినా, దుర్భాషలాడినా కోపము వస్తుంది. ఇలాగే కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో కోపము రావడం సహజం. ఒక్కొక్క సందర్భం లో తన మీద తనకే కోపము వస్తుంది. బాల్యదశయందు కోపము వస్తె అది వెంటనే తగ్గిపోతుంది. కొందరికి సహజయమయిన శాంతమున్నట్లే కొందరికి సహజమయిన కోపము ఉటుంది. కొందరికి సందర్భానుసారము కోపము నటిస్తారు. ఉ, ఉపాధ్యాయుడు. విద్యార్థులకు విద్యనే చెప్పే సందర్భములో ఒక్కొక్క విద్యార్థిపై కోప పడవలసి వస్తుంది. అట్లే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను మంచి మార్గములో పెట్టుటకు వారిపై కోపపడవలసి వస్తుంది. కాని అది సహజమయిన కోపము కాదు. ఆ విధముగా వారిని మంచి మార్గములో పెట్టుటకు మాత్రమే తాత్కాలికముగా కోపపడవలసి ఉంటుంది. అలా కోపపడి తీరాలి కూడా.

సహజమయిన కోపపు స్వభావులకు ప్రతి చిన్నవిషయానికి వివేకము కుంటుపడి కోపము వస్తుంది. అనగా కోపమున్నచోట వివేకముండదు. కోపము తగ్గగానే వివేకము తిరిగి వస్తుంది. ఆకాశమున మబ్బు పోగానే సూర్యకాంతి కనబడినట్లు.

కోపము రెండు రకములుగా ఉండును. మొదటి రకము సామాన్య స్వభావము గలవారికి తాత్కాలికమైన కోపము. రెండవ రకము క్రూరమైన స్వభావము గలవారికి తీవ్రమయిన కోపము ఉంటుంది. క్రూరమైన స్వభావముగలవారి కోపము సాధారణముగా తగ్గదు. వారికి వివేకము కూడా తక్కువ. క్రూరమైన కోపాన్ని రాక్షస కోపమనవచ్చును. మాటిమాటికి వచ్చే కోపమువలన రక్తం మాటి మాటికి వేడెక్కి త్వరలో వృద్ధాప్యం వస్తుంది. కోపం వచ్చినపుడు రక్తం వేడెక్కుతుంది. దానివేగము పెరుగుతుంది. అప్పుడు ముఖము, కళ్లు ఎర్రబడతాయి. మెదడు మొద్దుబారుతుంది. వివేకము సన్నగిల్లుతుంది. అపుడు వారు సరియైన నిర్ణయం తీసుకొనలేరు. ఆ కారణము చేత పొరపాటు నిర్ణయాలతో ఘోరమైన పనులు చేస్తారు. అది మరీ క్రూరమైన చర్య అయినా జరిగిపోతుంది. తరువాత మాత్రమే రక్తం మామూలు స్థితికి వస్తుంది. వివేకం తిరిగి మేలుకుంటుంది. అప్పుడు తాను చేసిన ఘోరమైన పొరపాటు గుర్తుకు వస్తుంది. ఇలా ఎందుకుజరిగింది.అని పదే పదే జరిగిన పొరపాటును తలుచుకుంటాడు. కొంచెం నిదానిస్తే బాగుండును గదా అని అనుకుంటాడు. ఇలా ఎన్ని సార్లు అనుకున్నా ప్రయోజనము లేదు. జరగకూడనిది జరిగింది. దాన్ని తప్పించడం ఎవరి తరం కాదు. ఒకవేళ జరిగిన పని ప్రాణాపాయమే అయితే క్రిమినల్ నేరము కావచ్చు. అప్పుడు తాను జైలు శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది. ఆ స్థితిలో తన అమూల్యమైన కాలము వృధా అవుతుంది. అప్పుడు తనకు తనవారికి భరింపరాని మనస్తాపము కలిగి కుటుంబము నానా అగచాట్లు పడవలసి వస్తుంది. దానితో ఎదటివారికి పగయేర్పడుతుంది. అపాయానికి గురైన వారి మనుష్యులు కక్ష పెట్టుకొని పగతో తనకుగాని తనవారికిగాని హాని చేయుటకు వెనకాడరు. ఈ విధముగా ఒకరిపై ఒకరికి కక్షలు పెరుగుతాయేగాని తరగవు.

పగ మనసులో నిలబడి పోతుంది. అపుడు పగ తీర్చుకొనడానికి సమయం కోసం యెదురుచూస్తారు. సమయం దొరికినపుడు పగతీర్చుకుంటారు. ఈ విధముగా ఒక పొరపాటు వలన అనేక అనర్థములు చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రస్తుత కాలంలో

జరగరానివి చాలా జరుగుతూ ఉన్నవి. దానికి కారణ విధి, ప్రకృతి సంబంధమైన వాతావరణ కాలుష్యం మొదలైనవి. కక్షలు ఉన్నవారికి ఆహారము, నిద్ర, సుఖము, కావాలనిపించదు. ఈ స్థితి కక్ష తీరేవరకు ఉంటుంది. అటువంటి స్థితిలో వారి ఆరోగ్యము గురించి కూడా పట్టించుకొనరు. ఇదే విధముగా మతకలహాలు జరుగుచున్నవి.

"తామసం తామసి" అన్నారు పెద్దలు అనగా "తామసం" కలిగినపుడు వివేకాన్నికోల్పోయి "మసి" అనగా (బూడిద) నాశనము అయ్యే పనులుచేసిచెడిపోతారని అర్థము. అందుచేతనే విశ్వామిత్రుడు తనకు కామధేనువును స్వంతం చేసుకొనవలెనను కొనుట చేత కోపముతో వసిష్టుని ఆశ్రమములో తనసైన్యాన్ని పోగొట్టుకున్నాడు. అందుచేత తన కోపము తన శత్రువు అని కూడా అన్నారు పెద్దలు. విశ్వామిత్రుడు ఏ విధముగా ప్రయత్నముచేత తన కోపాన్ని తనంతట తాను తగ్గించుకొని బ్రహ్మర్షి అయినాడో మనము తెలుసుకొని యున్నాము.

కోపము మంచిది కాదు అని ప్రయత్నముతో తనంతట తానే తన కోపము తగ్గించుకొనుటే మేలు. కాని యెదటివారు "నీకు కోపము మంచిదికాదు తగ్గించుకో' ' అని ఎవరు తనకు చెప్పినా వాళ్ళమీత మరీ కోపము వస్తుంది. కనుక ఎవరికి వారే ప్రస్తుత కాల పరిస్థితులను గ్రహించి ప్రయత్నముతో తనకోపమును తగ్గించుకోవలెను.

కోపము - పగ - కక్షలు ఉన్నవారితో స్నేహము చేయకూడదు. అటువంటివారికి దూరముగా ఉండాలి. అలా కానియెడల తనకు కూడ కష్టాలు తప్పవు. ఉదాహరణకు కొన్ని చీమలు ఒక చోట చేరివున్నపుడు ఎవరైనా ఆదారిని నడుస్తూ పొరపాటున ఆ చీమలపై కాలు వేస్తే బాధపడిన చీమగాని మరియొక చీమగాని అతని కాలును కుట్టవచ్చును. అవెను వెంటనే అతడు ఆ చీమలపై తన కాలిజోడుతో కక్షతో రాస్తాడు అపుడు అతనిని కుట్టిన చీమయే కాక చాలా చీమలు చనిపోతాయి గదా! అట్లే కొట్లాటలను సాగించేవారి పరిసరములలో నున్నవారికి కూడా హాని జరిగే ప్రమాదమున్నది. అందుచేతనే "దుష్టులకు దూరముగా ఉండు" అన్నారు పెద్దలు.

కోపం వచ్చినపుడు ముఖ కవళికలు మారును. అదేకాక అతనికి ఎపుడు కోపము వచ్చినా అదేమాదిరిగా ముఖ కవళికలు ఉండును. ఆవిధముగా ముఖ చర్మము నలిగి ముడతలు యేర్పడి స్థిరముగా ఉండిపోతాయి. ఒక కాగితమును ఒక రకమయిన మడతపెట్టి మరల అవసరము వచ్చినప్పుడు విప్పి మరల మడ పెట్టినప్పుడు అది ఆ మడతలనే కలిగియుండును. అదేమాదిరి ముఖముపై

ముడతలు కోపముగలవారికి కోపపు ముఖముగాను, ఎప్పుడూ శాంతముగా వుండి నవ్వుతూ వునప్పువారి ముఖము శాంతముగాను సంతోషముగాను కనబడును. నిద్రపోయినపుడు కూడా ముఖ కవళికలు అదేమాదిరిగా ఉండును.

కోపము అనేక కారణములవలన కలగవచ్చును. అది శృతిమించితే మానవత్వమే మంటగలుస్తుంది. దానవులుగా మారిపోతారు. సాధారణముగా పురాణములలోని దానవులలో ఒకరిపై ఒకరికి కక్షలు గాని కొట్లాటలుగాని లేవు. కాని దానవులుగా మారిన మానవులు మాత్రం ఒకరిపై ఒకరు కక్షలు పెట్టుకొని అనేక అనర్థాలు చేసుకుంటున్నారు.

పుట్టినవారికి మరణం తప్పదు. జీవితం అశాశ్వితం, మానవుడు పుట్టినపుడు తనతో ఏమీ తీసుకురాడు వెళ్లేటప్పుడు తనతో ఏమీ తీసుకుపోడు తన కూడా ఎవరినీ తీసుకువెళ్ళడు.

అందుచేతనే "ఎవరికి వారే యమునాతీరే" అన్నారు పెద్దలు. ఈ విషయం అందరికి తెలిసినదే. జీవిత కాలములో తనపూర్వజన్మ కర్మఫలము ప్రకారము సుఖదుఃఖములను అనుభవిస్తాడు. అది పూర్తి అవగానే మరణిస్తాడు. ఎంతగొప్ప ఆస్థిపరుడైనా ఎంత పెద్దపదవిని పొందిన వాడైనా ఎంత గొప్ప తపశ్శాలియైనా ఇది నా ప్రభావమని చెప్పుటకు వీలులేదు. గొప్పవాడైనా బీదవాడైనా నాస్థికుడైనా తన పూర్వజన్మ కర్మఫలముననుభవించవలసినదే. ఆ కర్మఫలము పూర్తి అవగానే ఒక క్షణం భూమి మీద ఉండజాలడు. ఈ విషయం అర్థం చేసుకొని నిత్యం జ్ఞాపకముంచుకొన్న మానవుడు మహాయోగి.

కాబట్టి మానవులందరు నా సహోదరులని భావించవలెను. ఒకరిపట్ల ఒకరు ఎప్పుడై పొరపాటున ఏ తప్పిదము చేసినా సరిదిద్దుకొని సద్భావములు కలిగించుకొనవలెను. అంతకంటె ఆనందము మరియొకటుండదు. దానివలననే ఆరోగ్యము ఆనందము ఉంటుంది. "పోరు నష్టము పొందులాభము" అన్నారు పెద్దలు. ఆ లాభమే ఆరోగ్యం ఆనందం. అందుచేత ఆరోగ్యం కాపాడు కొనవలెననే దృక్పథం ఎల్లప్పుడు మనస్సులో ఉంచుకొనవలెను. ఏ సమయంలో కోపం వచ్చినా తనంత తాను జాగ్రత్త పడి నాకు కోపం వస్తున్నదని గ్రహించి మేలుకొంటే నిదానించుకుని కోపమును తగ్గించుకొనడానికి వీలుకలుగుతుంది.

సోమరితనము

సోమరితనమనగా సత్త్వరజః స్తమోగుణమనే మూడు గుణములలో మూడవది. తమోగుణము. దీని వలన మానవునకు అవివేకము, నిద్ర, బద్ధకము విసుగుదల, కలుగును. దానివలన మూర్ఖత్వము కలుగును.

ఈ సోమరితనము వలన తనకు గాని ఇతరులకుగాని ఉపయోగముండదు. అనగా తనకు కావలసిన పనులు తాను చేసుకొనలేడు. ఇతరుల పనులు అసలు చేయడు. సోమరితనముగలవాడు ఏ పనిని చేయడానికి బద్ధకించినా ఆహారపానీయములు తీసుకొనడానికి మాత్రం బద్ధకించడు.

జీవయాత్రకు ధన సంపాదన అవసరము సామాన్యునికి యిటువంటి స్థితివలన మరీదరిద్రుడై త్వరలో తాను అనారోగ్యమునకు గురికావలసి ఉంటుంది. కారణం దరిద్రస్థితి వచ్చిన తరువాత వేళకు సరియైన ఆహారము కుదరక వెర్రి ఆలోచనలు కలిగి అనారోగ్యం వస్తుంది. మనసుకు ఆనందముండదు.

చురుకుదనము ఆనందము మానవునికి చాల అవసరము. నిత్యం హుషారుగా వుండాలి సోమరితనము పనికిరాదని గ్రహించాలి. మనసులో తలచుకుంటే మానవుడు చేయలేనిది లేదు.

సోమరిగా వుంటే ధనికుడైనా ఆర్యోమును కోల్పోతాడు. ఆరోగ్యము లేకపోతే ఆనందముండదు. అపుడు మనసుకు విసుగుదల కోపము పెరుగుతుంది. దానితో ఈర్ష్య అసూయలు పెరుగుతాయి. అపుడు ప్రతివారితోను అసహ్యింపబడతారు, సుఖశాంతులకు దూరమవుతారు. ఆరోగ్యం మరీ క్షీణిస్తుంది. ఆస్తిపాస్తులు తరుగుతాయి. మనిషికి నూరేళ్ళాయిషు అంటారు. కాని జీవితము క్షణ భంగురము. జీవితకాలములో సగభాగము రాత్రులందు నిద్రతోపోతుంది. మిగిలిన సగభాగము పగటి నిద్ర సోమరితనముతో నష్టపోతే జీవితం వృధా.

జీవనోపాధికి చదువులు, వేరే విద్యలు, నేర్చుకొనడానికి బాల్య యవ్వనంలో కనీసం 25 సంవత్సరాలు గడిచిపోతాయి.

కాని సోమరిగా ఉన్నవారు ఈ విలువైన 25 సంవత్సరాలు కూడా వృధాగా పోగొట్టు కుంటారు. అనగా విద్యావికాసములు కూడా పోగొట్టుకుంటారు.

మానవజీవితం అన్ని ఇతర జీవులకంటె ఉన్నతమైనది. ఇతర జీవులలో సోమరితనము కనబడదు. నిత్యం వాటి ఆహారము కొఱకు అవి పాటుపడుతూనే తిరుగుతూ ఉంటాయి. చీమలబారు కనిపించినపుడు వాటిని పరిశీలిస్తే వాటి వేగము ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. వాటిలో ఒకటి కూడా సోమరిగా ఉండదు. పక్షులు ఎగురుతూ కుక్కలు పిల్లులు తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఎలుకలు వంటి కొన్ని జీవులు ఆహారం తినడం వరకే కాక నిలవచేసుకొనడానకి కూడా ప్రయాస పడుతూ వుంటాయి. ఈ విధానము కొంతమంది మనుషులలో కూడా ఉన్నది. యిటువంటి మనుషులను చూచి నేర్చుకొనకపోయినా మనకు కనిపించే ఇటువంటి జీవులను చూచి అయినా సోమరితనమును వదలుకోవాలి. లేకపోతే తాను జీవించి కూడా చచ్చినవాడితో సమానము.

సోమరితనం వలన మానవత్వం పూర్తిగా కోల్పోవుదురనుటలో సందేహము లేదు. మానవుడు కొంచెం ఆలోచించి ప్రయత్నం చేస్తే తాను సాధించలేనిది లేదు. తాను తలచుకుంటే ఏమైనా చేయగలడు కనుక సత్త్వరజ: స్తమోగుణములలో సత్త్వగుణమనే శాంతమును ప్రధానముగా అలవరచుకొని దానిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. అప్పుడు రజోగుణము తమోగుణములు పూర్తిగా నిర్మూలమగును అనందానికి ఆరోగ్యనికి లోటుండదు మనస్సు నిర్మలముగానుండును. ఆ స్థితిలోనే ఆధ్యాత్మిక స్థితి అవలీలగా అభివృద్ధి చెందగలదు.

సజ్జనసాంగత్యము

సజ్జనులు అంటే మంచి నడవడి కలవారని అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఆ మంచివారిలో కూడా కొన్ని రకాలుగా ఉంటారు. కొందరు జీవితములో యే ఒక్కరికైనా హాని తలపెట్టరు. ఎవరి మనసు తన మాటలవలనగాని చేతలవలనగాని బాధ పెట్టరు. తమ సంపాదనతో తాము జీవిస్తూ ఉంటారు. అటువంటి వారు పరులకు ఉపకారమేగాని అపకారము చేయరు. ఇటువంటి వారు ధనికులైనప్పటికి పై విధముగా ఉంటూ అందరి పట్ల మంచి భావముతో ఉంటారు వీరు "సజ్జనులు".

ఎటువంటి స్వభావుడైనను సద్గురువును చేరి ఆయన శిక్షణలో బ్రహ్మవిద్యను అభ్యసించువాడు, అతీతుడు. అనగా దైవాంశ సంభూతుడు. ఇటువంటి వారు "సజ్జనులలో సజ్జనులు". ఈ విధముగా (1) సజ్జనులు 2. సజ్జనులలో సజ్జనులు అని రెండు రకములు. పై తెలిపిన సజ్జనులలో కొంతమంది తటస్థులు, మితభాషులు, మరికొంతమంది అందరితోను కలసిమెలసి ఉంటారు. అటువంటి సజ్జనులను ఎప్పుడైనా ఎవరైనా కలసినప్పుడు ఆ సమయము కొన్ని క్షణములే అయినప్పటికి దానిని సజ్జన సాంగత్యమంటారు. దాని ఫలితం అద్వితీయం అటువంటి సజ్జన సాంగత్యం వలన చెడ్డవారు మంచిగా మారడానికి అవకాశం వుంది. సజ్జనులలో సజ్జనుని కలసినపుడు అవిద్య తొలగి జ్ఞానులౌతారు ఇటువంటి మార్పు కొందరకి వెంటనే ప్రభావము చూపుతుంది. కొందరికి ఆలస్యంగా ప్రభావము కలుగుతుంది. సజ్జన సాంగత్యం, వుత్క%ష్టమైనది. ఉదాహరణకు విశ్వామిత్రుడు రాజ్యము చేయురోజులలో సైన్యముతో అడవికి వేటకు వెళ్లుట వసిష్టుని ఆశ్రమమును సందర్శించుట. విందుబోజనము చేసి కామధేనువు గురించి దురాలోచన వలన ఘోరమైన అనర్థములు జరిగినవి. సజ్జనులలో సజ్జనుడైన వసిష్టుని దర్శనభాగ్యము వల్లనే రాజ్యబలము కంటె తపో బలమే గొప్పదని గ్రహించినవాడై విశ్వామిత్రుడు రాజ్యమును విడిచి తపస్సు చేసినాడు. చివరకు బ్రహ్మర్షి అయినాడు. అనగా ఒక మహాత్ముని చూచినపుడు ఆయన దర్శన భాగ్యము వలన మనసునందు ఒక ఆదర్శభావము ముద్రపడుతుంది. అక్కడ విశ్వామిత్రునికి వసిష్టుని వద్ద కొన్ని ఘడియలు గడిపినందువలన పడిన ముద్ర వలన తన సైన్యము ఓడిపోయిన తర్వాత దీనిప్రభావము మేల్కొలిపినది. ఆ విధముగా వసిష్టుని దర్శనభాగ్యము కలగని యెడల తాను తపస్సునకు వెళ్ళే వాడేకాదు. అతడు ముక్కోపి అటువంటివాడు అవమానాన్ని భరించలేడు. బాధను కూడా భరించలేడు. అయినప్పటకి అది సజ్జనులలో సజ్జనుని సాంగత్య ఫలితమే ఆవిధముగా మేల్కొలిపి తపస్సుకుపంపినదనుటలో సందేహము లేదు.

భక్తి విషయములో జ్ఞానులు అజ్ఞానులు అని రెండు విధములు జ్ఞానులు అనగా సద్గురుముఖముగా బ్రహ్మవిద్యను అవలంభించి తన్ను తాను తెలుసుకున్నవారు. ఉదా:- యాజ్ఞవల్క్యుడు, జనకుడు, శుకుడు, సాందీపుడు, శ్రీకృష్ణుడు, అర్జునుడు, శివరామదీక్షితులు, శ్రీరామచంద్రయోగీంద్రులు మొదలగు వారు జ్ఞానులు అనగా సజ్జనులలో సజ్జనులు.

అజ్ఞానులు అనగాచెడ్డ వారని మాత్రము కాదు. అవిద్యగలవారు అనగా అహంకారమువలన తన్నుతాను తెలుసుకొనలేనివారు, మూఢనమ్మకములతో దేవాలయములకు వెళ్ళి మ్రొక్కులు కోరికల కొరకు మ్రొక్కే వారు అజ్ఞానులు లోకసంబంధమయిన విద్యలు ఎన్ని నేర్చినా అవిద్యగలవారే. లోకములో అతి ఉన్నతయమయిన పదవులను చేపట్టి పేరు ప్రతిష్టలను పొందవచ్చు, గ్రహాంతరములు చేరుటకు రాకెట్టులు వగయిరాలు కనిపెట్టిన గొప్ప గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు కావచ్చు ఎన్నోమహిమలు పొంది ఆశ్చర్యకరమైన గొప్ప గొప్ప గారడీలు చేసి ఇంతటి మహానుభావులు ఎవరూ ఉండరనిపించుకొనవచ్చును. దాన ధర్మములను చేయుటలో దాన కర్ణుడులాంటి వారయినను యజ్ఞయాగాదులు చేసిన వారయినను బ్రహ్మ విద్యతో తనను తాను తెలుసుకొననివారు అవిద్యగలవారే అవిద్య తొలిగించుకొనవలెనంటే అహమునశించాలి. ఇహపర లోకభ్రాంతి రహితులు కావాలి. హృదయ గ్రంథి తొలగిపోవాలి. వీటిగురించి తెలుసుకొనవలెనంటె సజ్జనులలో సజ్జనుడైన సద్గురుని చేరాలి. బ్రహ్మవిద్యను నేర్వాలి. అటువంటి వారే సజ్జనులలో సజ్జనులు.

ప్రతివారికి చిన్నతనమునుండి సహజముగా తల్లిదండ్రులతో సాంగత్యము మొదలవుతుంది. వారు సజ్జనులైతే సజ్జన సాంగత్యమవుతుంది దుర్జనులైతే దుర్జన సాంగత్యమౌతుంది. ఆ విధముగ పుట్టుకతోనే సాంగత్యము మొదలౌతుంది. కాని పూర్వజన్మ సుకృత ప్రభావ తీవ్రతను బట్టి అక్కడక్కడ ఈ సాంగత్యపు విషయము తారుమారౌతుంది. ఉదా : ప్రహ్లాదుడు జన్మతోనే సజ్జనులలో సజ్జనుడు. అందుచేత పూర్వజన్మ కర్మఫలతీవ్రత ఎక్కువగా ఉండుట చేత తండ్రి హిరణ్య కసిపుని అభిమతానుసారము నడచుకొనుట ప్రహ్లాదునికి సరిపడలేదు. సాధారణముగా మనస్సుయొక్క స్థితి పూర్వజన్మ కర్మ ఫలితము ప్రకారము బాల్యం నుండి మొదలౌతుంది అందుచేతనే ఒక తండ్రికి నలుగురు సంతానమున్నపుడు ఆ నలుగురికి వేరు వేరు మనస్తత్త్వములు కలుగుటకు అదే కారణము. అందుచేత పూర్వజన్మ కర్మఫల ప్రభావము ఎక్కువగా ఉన్నపుడు సాంగత్య ప్రభావము వలన మార్పురాదు. ఇటువంటి తీవ్రత అరుదుగా ఒక్కొక్కరికి ఉంటుంది. అనగా మహా భక్తులు, మహాజ్ఞానులు మహా దుర్మార్గులు పుట్టిన యెడల పై జెప్పిన సాంగత్య ప్రభావము కలగదు.

తల్లిదండ్రుల తరువాత బడిపిల్లలకు ఉపాధ్యాయులు, మరియు తోటి స్నేహితుల ప్రభావము ఉంటుంది. చిన్నతనమునుండి నీతి ధర్మము చిన్న చిన్న

కథల రూపములో చెప్పుచున్నందువలన ఆ పసి బాలల మనసునకు త్వరగా హత్తుకుంటుంది. అది సమసిపోయే అవకాశముండదు. తెలివిగల పిల్లలతో స్నేహము కలిగిన పిల్లలకు వారితో పాటు విద్యయందాసక్తి కలిగి అభివృద్ధి అవుతారు. ఇదే సజ్జన సాంగత్య ప్రభావము లేక సహవాస ఫలితము. కొందరి పిల్లలకు చెడు అలవాట్లు గల పిల్లలతో స్నేహం కుదురుతుంది. అప్పుడు పిల్లవాడు మంచివాడైనా సహవాసదోషము వలన చెడుగా మారి పోయే అవకాశముగలదు. అటువంటి సందర్భంలో తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయులు జాగ్రత్త పడితే కొంత మార్పు తీసుకురావచ్చును. చిన్న పిల్లలకు యీ వయసులోనే స్వయం నిర్ణయం తీసుకునే స్వభావముంటుంది.

వివాహమైన తర్వత భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య సాంగత్య ప్రభావముంటుంది. ఇక్కడ కొంతమందికి మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఒక వ్యక్తిగాని ఒక వస్తువుగాని చేరే ప్రదేశమును బట్టి కూడా స్థితిమార్పు వచ్చే అవకాశము ఉంది. ఉదా:- వర్షపునీరు భూమిపై పడకముందు చాలా పవిత్రమైన మంచినీరు గదా! అది చవిటినేలయందు సముద్రజలమునందు పడితే ఉప్పునీరౌతుంది. రేపటి ప్రదేశములందు పడితే మంచినీరౌతుంది. బురదనీటిపై పడితే బురదనీరౌతుంది. అదే స్వాతికార్తియందు ముత్యపు చిప్పలయందు ఒక్క చుక్క పడితే మంచి ముత్యమవుతుంది. ఆ ముత్యములుకూడా ముత్యపుచిప్పల వ్యత్యాసములను బట్టి అనేక రకములుగాను అనేక ఆకారములుగాను తయారవుతాయి. అసలు వర్షపునీరు ఒకేమాదిరిగా ఉన్నప్పటికి చేరే ప్రదేశమును బట్టి ఉప్పునీరుగాను మంచినీరుగాను బురదనీరుగాను మంచిముత్యములుగాను మార్పు చెందినది. అట్లే మానవులకు సాంగ్య ప్రభావము తప్పక కలుగుతుంది.

సజ్జనులలోని సజ్జనుల సాంగత్యము వలన దుర్మార్గుడైనా సన్మార్గుడైనా సజ్జనులలో సజ్జనుడే అవుతాడు. ఉదా:- మురికి నీరైనా ఉప్పునీరైనా, మంచినీరైనా మరే రకపు నీరైనా సూర్యరస్మి వలన ఆవిరియై మేఘమై తిరిగి ఒకేరకమయిన అతి స్వచ్ఛమైన నీరై వర్షిస్తుంది. ఇన్ని రకముల నీరు స్వచ్ఛమైన నీరుగా తయారు చేసే శక్తి సూర్యునకున్నది. కాని మంచి ముత్యములుగా తయారయిన తర్వాత మరల నీరుగా మార్చే శక్తి సూర్యునికి కూడా లేదు. అట్లే సజ్జనులలో సజ్జనుడైన సద్గురుని

చేరిన శిష్యులు దుర్మార్గులైనా సన్మార్గులైనా త్రికరణ శుద్ధి గలిగిన మనసుతో సేవించినయెడల సజ్జనులో సజ్జనులగుదురు. వారిలో ఎవరు సద్గురుని బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరుల కతీతమయిన పరబ్రహ్మస్వరూపునిగా యెడ తెగని భక్తితో సేవించి, తన్ను తాను తెలుసుకున్న వాడే జన్మరాహిత్యమును జెందును. సూర్యుడు ఏవిధముగా మంచి ముత్యాన్ని తిరిగి నీటి చుక్కగా మార్చలేడో అట్లే సద్గురు సాంగత్యము వలన సజ్జనులో సజ్జనుడైన వానిని తిరిగి సామాన్యునిగా సద్గురుడు కూడా మార్చలేడు. అటువంటి సద్గురు సాంగత్యము దొరికినప్పుడు ఒక క్షణములో అవిద్య తొలగి బ్రహ్మజ్ఞానులగుదురు. పూర్వజన్మ సుకృతము పరిపక్వమైనపుడు మానవుడు యే ప్రదేశములో నున్నను సజ్జన సాంగత్యము లభించును. ఇదే సృష్టిచిత్రము ఉదా. (వాల్మికి) బోయవాడు, దుర్మార్గపు వృత్తి నవలంభించి అడవిలో కాపురం పెట్టి భుక్తి కొఱకు ప్రతిరోజు బాటసారుల నెంతో మందిని భయపెట్టి బెదిరించి లేక కొట్టి, చంపి, వారివద్దనున్న సొమ్ములను తీసుకువెళ్ళి భార్యకు యిచ్చి ఆనందముగా సంసారము చేసుకుండేవాడు. ఒకనాడు నారదుడు సజ్జనులలో సజ్జనుడు అతనికి తటస్థపడి తన చాతుర్యముతో అతనిని సజ్జనులలో సజ్జనుడైన వాల్మికిగా మార్చినాడు. (ఈ విషయం పూర్తిగా చెప్పనక్కర లేదని కుదించడమైనది) వాల్మికి, రాబోయే రామాయణమును సంస్క%తములో రచియించినాడు దీనినే వాల్మికి రామాయణమంటారు. ఇతడు దుర్మార్గపు వృత్తి నవంబించిన బోయవాడు. కొన్ని ఘడియలు నారదుని సాంగత్యము వలన వాల్మీకి మహర్షి అయినాడు. ఈ రోజు వరకు వాల్మికి అంటె తెలియని వారుండరు అంటే ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు - రామాయణగాధను మరచిపోనంతకాలము వాల్మీకిని మరచిపోలేరు.

ఇప్పుడు సజ్జన సాంగత్యము సజ్జనులలో సజ్జనుని సాంగత్యము యొక్క విలువ అర్థమై యుంటుంది.

అటువంటి వారి మనసు ఎల్లప్పుడు ప్రశాంతముగా ఉండుటవలన మనసు ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది. శరీరము కూడ ఆరోగ్యముగా ఉండేటట్లుగా మేలుకుంటే సంపూర్ణారోగ్యమౌతుంది.

ఈ జన్మలోని విరోధి పూర్వజన్మమిత్రుడు

మిత్రుడు, విరోధియనువారు మానవులే. మానవుడే మాధవుడు అనిమాత్రం మరచిపోగూడదు. భగవత్ స్వరూపము పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతములు గ్రుచ్చుసందులేక దేని సహాయములేక జనన మరణములులేక లోపల వెలుపల నిండియున్నది. అనగా విరోధి, మిత్రుడు, మంచివాడు, చెడ్డవాడు, అని వేరు వేరు విధములుగా ఉన్న అందరిలోను భగవత్ స్వరూపమున్నది అదే యేకాత్మ. కాని మానవజన్మ అహంకార మమకారములతో గూడినది. అటువంటి అహంకార మమకారములతో చేసిన కర్మకు ఫలితముంటుంది. అటువంటి పూర్వజన్మ కర్మఫలముననుసరించి పై విధముగా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కరకపు స్వభావము కలుగును. ఆ స్థితివారికి తప్పనిసరి. పూర్వజన్మ కర్మఫలము చేతనే వారి స్వభావములు అప్పుడప్పుడు మారుతూ ఉండును. అనగా మిత్రుడు శత్రువు గాను శత్రువు మిత్రుడుగాను మారుతూ వుంటారు. ఇరువురు మంచి మిత్రులుగా ఉంటూ ఏదో ఒక సందర్భముగా పట్టుదల పెరిగి చెప్పుడు మాటలు నమ్మి వివేకము కోల్పోయి శత్రువులుగా మారుతూ వుంటారు. అట్లే ఇరువురు శత్రువులు ఏదో ఒక సంఘటనలో ఒకడు వివేకముగా ప్రవర్తించుటవలన రెండవవాడు ప్రభావితుడౌతాడు అపుడు ఇరువురు మంచి స్నేహితులుగా మారతారు. ఇటువంటి సంఘటనలు అక్కడక్కడ అప్పుడప్పుడు జరుగుతూ ఉండడం అందరికి తెలిసిన విషయమే. అందుచేత శత్రువులైనను మిత్రులైనను మానవులే. దైవ స్వరూపులే.

దుష్ట స్వభావము గలవారు సాధారణముగా ఎదటివారి మంచి విషయములలోను అభివృద్ధి విషయములలోను ఈర్ష్య కలిగించుకుంటారు. వీలును బట్టి వారికి ఆటంకములు కల్పిస్తూ ఉంటారు. అది ఫలించకపోతే మరింత ఈర్ష్య చెందుతారు. వేరు వేరు మార్గాలను వెదకి సాధ్యమయినంతవరకు ఏదోరకముగా ఆటంకములు కల్పిస్తూ వుంటారు. అటువంటి వారి వలన తాత్కాలికముగా గాని

శాశ్వితముగా గాని ఆటంకములు కలుగుతాయి. శాంతము ఓర్పు వహించి వాటిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నం చేయవలెనే గాని అతనిని నీ మనస్సునందు ఎన్నడూ దుష్టునిగా తలంచకూడదు. అతనికి సాధ్యమయినంతవరకు దూరముగా ఉండుటకు ప్రయత్నం చేయాలి. మరియు అతనికి ఎప్పుడైనా ఏదైనా ఆపద వచ్చినప్పుడు నీ వీలును బట్టి చేతనయిన సహాయము చేయాలి.

ఈ విషయములో నీయభివృద్ధి తాత్కాలికముగా ఆగినను ముందుముందు వేరే విధముగా మంచి మార్గములను వెదకి అభివృద్ధి అవుతావు. ఈ విషయమును ఓర్పు గలవారు అనుభవము వలన తెలుసుకొనగలరు. అది గ్రహించిన తర్వాత తన అభివృద్ధికి కారణం శత్రువేనని వూహించుట ఏమాత్రం కష్టం కాదు. అభివృద్ధి కార్యక్రమములలోఇటువంటి వారి వలన ఆటంకములు వచ్చినపుడే మేలైన బాటకొఱకు తీవ్రమయిన ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. ఫలిస్తాయి. అందుచేతనే " ఈ జన్మలోని విరోధి పూర్వజన్మమిత్రుడు" అని ఆనందముగా గ్రహించవచ్చును.

దుష్టునకు దూరముగా ఉండమన్నారు పెద్దలు. అయినను దుష్టునకు దూరముగా ఉండవలెనే కాని అతనిని నీ మనసునందు దుష్టునిగా తలచకూడదు. అతనియెడల కక్షసాధింపు చర్యలు అసలు తీసుకొనకూడదు. ఆ విధముగా వుంటూ ఎప్పుడైనా అతని కష్టములో అడగకనేనీవు నీ చేతనయిన సహాయము చేయవలెను. అప్పుడు అతని మనసునందు గల దుష్టత్వము తొలగిపోతుంది. పశ్చాత్తాపముతో అతడు మంచివాడుగా మారడానికి ప్రయత్నము చేస్తాడు. ఇటువంటివాళ్ళలో కొంతమందికి అంత త్వరగా మార్పురాదు. అనగా వారి కర్మ పరిపక్వత ఇంకా జరగలేదని తెలుసుకొనవచ్చును.

దుర్మార్గము మనసులో తొలగితే వెంటనే సన్మార్గము లోనికి ప్రవేశిస్తాడు. చాలామంది దుర్మార్గుడు చావాలని అనుకుంటారు. కాని అతనిలోని దుర్మార్గము చచ్చిన చాలును గదా! ఏ విధముగానూ దుర్మార్గము నశించని మానవులు అకాలముగా నశించుట తప్పదు. మహాభారత యుద్ధములో కౌరవులు, కర్ణుడు శకుని మొదలైన వారు రామాయణములో రావణ కుంభకర్ణులు నశించిరి. అధర్మాన్ని అనుసరించువారితో వున్నవారు మంచివారు కూడా వారితో పాటే నశింతురు. అటువంటి విషయాలు ప్రతి యుగములోను జరుగుచున్నవి.

అందుచేత మనుషులందరు ఒకేవిధముగా కనబడిననూ వారి వారి పూర్వజన్మకర్మఫలము ననుసరించియే ఒకరికి సన్మార్గపు మనసు, మరియొకరికి దుర్మార్గపు మనసు మరియొకరికి సామాన్యమైన మనసు కలుగును. అంతే కాని వారి వారి ప్రతిభ మాత్రము కాదు. కనుక దీనిని గ్రహించినవారి మనసు ప్రశాంతము ధైర్యము ఆనందము కలిగి ఆరోగ్యముగా వుంటుంది.

అందుచేత ఒకరి ఆనందమునకు అభివృద్ధికి మనము చాల ఆనందించాలేకాని వారి అభివృద్ధికి అసూయపడి ఆటంకములు వారికి ఎన్నడు కల్పించకూడదు. అలా చేసే దుర్మార్గులు ఎదటివారి అసౌకర్యములకు బాటలు వేయడానికి ప్రయత్నిస్తారేగాని తమ అభివృద్ధికి తమ కుటుంబ అభివృద్ధికి పాటుపడడానికి తీరికే వుండదు. అటువంటి వారి మనసు కూడా ఆనందముగా వుండదు కారణం వారి మనసులో నిండుగా వున్న అసూయా ద్వేషములే.

యవ్వనము - వృద్ధాప్యము

మనసు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కరకముగా ఉంటుంది. దానిని ఎటు త్రిప్పితే అటు తిరిగే స్వభావముంటుంది. దానంతట అది తిరిగే స్వభావము కూడా దానికున్నది. అందుచేతనే మంచివాడు చెడ్డవాడుగాను, చెడ్డవాడు మంచివాడుగాను అప్పుడప్పుడూ మారుతూ ఉంటారు. అనగా మంచి వారిలో కొందరు మంచిగా ఉంటూనే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పరిస్థితుల ప్రభావము వల్లనో స్నేహితుల ప్రభావము వల్లనో చెడ్డవారుగా మారిపోతారు. అలాగే చెడ్డవారిలో కొందరు సత్సంగము వలన గాని మంచివారి ప్రబోధముల ప్రభావము వలనగాని మంచి వారుగా మారిపోతూ ఉంటారు. ఇటువంటి మార్పులు మనం నిత్యజీవితంలో చూస్తుంటాము దీనికి కారణం పూర్వజన్మ కర్మఫల ప్రభావము.

మనసు చెడునుండి మంచిగా మారుట ఆనందదాయకము కాని మంచిగావుండి చెడుగా మారుట దురదృష్టకరము. తేలికపాటి మనసుగలవారికి మనసు ఎప్పుడు ఎలా మారుతుందో కనిపెట్టుట కష్టము. కొందరి మనసు చపల చిత్తముగాను, కొందరి మనసు దృఢముగాను ఉంటుంది. చపల చిత్తముగలవారు

స్థిరమైన నిర్ణయము తమంతతాము తీసుకొనలేరు. ఒకవేళ యే నిర్ణయము తీసుకున్ననూ అది సఫలీకృత మయ్యేవరకు వారి మనసు స్థిరముగా నిలబడదు. ధృడమయిన మనసు గలవారికి పరిసరములుగాని పరిస్థితులుగాని ఇతర ప్రబోధనలుగాని ఆటంకమలు కావు. వాటి ప్రభావము వీరిపై చూపదు. వాటివలన వీరి మనసు మారదు. ఇటువంటి వారు ఏ నిర్ణయానికి వచ్చినా అది నెరవేరే వరకు ఎన్ని కష్ట నష్టములు వచ్చినా ఎవరు ప్రలోభములు పెట్టినా తొణకక బెదరక స్థిరముగా నిలబడగలరు. ఇటువంటి వారి మనసు ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది. అందుచేత ఇటువంటివారు వృద్ధాప్యములో నున్నప్పటికి యవ్వనులే.

మనోనీరసముగలవారు. తన శరీరము ఆరోగ్యముగానున్నను ఎల్లప్పుడు నిరుత్సాహముగా నీరసముగాను ఉంటారు. ఎవరి బలవంతము చేతనైనా వారు డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకొనగా నీకేమీ జబ్బులేదని ఆ డాక్టరు చెప్పినప్పటికి వారి మనోనీర్సము వలన డాక్టరు మాట చెవికెక్కదు. నీర్సము తగ్గదు. వారి నిరుత్సామమూ తగ్గదు. అటువంటివారు ఎంతటి యువకులైనా వృద్ధులతో సమానమే. వీరు ఏ పనినైనా తమంత తాము స్వతస్సిద్ధముగా చేయలేరు.

అందుచేత ప్రతివారు మనసును ప్రశాంతముగాను ధైర్యముగాను ఉంచుకోవాలి. అలా మనసు ధృఢముగా లేనట్లయితే ఎటువంటి మంచి ఆహారము తీసుకున్నను, ఏ మందులు వాడిననూ ప్రయోజనముండదు. ఆ ఆహారము, ఆ మందులపై ఆసక్తి లేక పోవడం వలన జఠర రసము ఉత్పన్నమవదు అందుచేత వారికి ఆకలికూడ కలగదు. అందుచేత అవి వంట బట్టవు, దీనివలన నీరసం పెరుగుతుందేకాని తరగదు.

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనస్సు ధృఢముగా ఉండాలి. అప్పుడు ధైర్యం ఉత్సాహం వాటంతటఅవే వస్తాయి. అప్పుడు హృదయ స్పందన సక్రమముగ ఉంటుంది. శరీరములోని అన్ని పరికరములు వాటి పనిని అవి చేస్తాయి.

కైంకర్య భావముగల భక్తి వలన మనస్సు అమృత తుల్యమై ప్రశాంతముగా ఉంటుంది. అటువంటి మనసు కష్ట నష్టములకు అగౌరవములకు కృంగదు. సుఖములకు గౌరవములకు పొంగదు. అటువంటి స్థితిలో వారికి యవ్వన, కౌమార వృద్ధాప్యములు వారికి తెలియవు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో మనసుకు అహము

నిర్మూలన వలననే జరుగుతుంది. ఈ స్థితి సద్గురువును చేరిన గురుభక్తులకు మాత్రమే ఉంటుంది. వీరు సాదారణ మనుషుల వలె కనబడిననూ వారి ఉనికి వేరు అహముతో కూడిన భక్తి భక్తి కాదు. అది పరులకు తాను భక్తుడనని చాటుకొనుటకే ఉపయోగపడుతుంది. ఇటువంటి వారి మనసు కూడ పరిపరివిధములుగా చలిస్తూ ఉంటుంది. వీరు సాధారణ మనుషులవలెనే అన్ని అవస్థలు పడుతూనే ఉంటారు. ఇటువంటివారు కష్ట నష్టములకు అగౌరవములకు కృంగిపోతూ, సుఖము గౌరవములకు పొగడ్తలకు పొంగిపోతూ ఉంటారు.

ఇక్కడ మనము తెలుసుకొనవలసినదేమనగా సంతోషమే సగము బలము. తిన్న ఆహారము సగము బలము నిస్తే సంతోషము సగము బలము నిస్తుంది. అపుడు నిత్య యవ్వన వంతులుగా ఉందురనుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. అందుచేత మనోధైర్యము కలిగి కష్ట సుఖములలోను సుఖదుఃఖములలోను సంతోషముగా ఉంటే నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఆనందముగా ఉంటారు.

ధైర్యము

ప్రతి విషయములోను ప్రతివారికి ధైర్యమవసరము. అందుచేతనే "ధైర్యే సాహసే లక్ష్మి" అన్నారు పెద్దలు. ధైర్యం రెండు రకములు మొదటిది ఇహసంబంధమైనది. అనగా ప్రకృతిలో మానవుడు ఆనందంగా జీవించాలి అంటె ధైర్యము కావాలి. రెండవది పరమునకు సంబంధమైనది. అది ఆధ్యాత్మిక చింతన వలన వచ్చిన ధైర్యము. ముందుగా మొదటిదాని గురించి తెలుసుకుందాము. త్రిగుణములు అయిన సత్వరజః స్తమోగుణములు మూడింటిలోను మెలకువగలిగి సత్వగుణముతో ఉండి తీరవలెను. శాంతవంతునకు ధైర్యము ఉంటే బంగారానికి సువాసన కలిగినట్లే. రజోగుణమందు ధైర్యం దానంట అదేవస్తుంది. తమో గుణమునకు కూడా ధైర్యం కావాలి.

ఎవరు ఏ పని చేసినప్పటికి ధైర్యం లోపిస్తె కార్యసాధన కాదు. ఏ విద్య నేర్చుకోవాలని తలపెట్టినా ఒక వ్యాపారము చేయాలని తలపెట్టినా ఒక తపస్సు చేయాలని తలపెట్టినా ముందు ధైర్యమవసరము. సన్మార్గులుగాని దుర్మార్గులు

కాని ధైర్యంగా ఉంటే వాళ్ళనుకున్న పనులు చేయడానికి వెనుకాడరు. సన్మార్గుడు కష్టసుఖములను ధైర్యంగా అనుభవిస్తూ కష్టంలోను సుఖములోను శాంతిగా ఉండగలుగుతాడు. అలాగే దుర్మార్గుడు మోసాలు చేయడానికి దోపిడీలు చేయడానికి హత్యలు చేయడానికి ధైర్యం లేకపోతే ఏమీ చేయలేడు. ఆ ధైర్యాన్ని మొండి ధైర్యం అంటారు. మరియు మంచి చెడ్డలు తెలుసుకొనలేని జాలి దయ వివక్షత లేని రాక్షసధైర్యం అనవచ్చు. ధైర్యం లేనివాడు చచ్చిన వాడితో సమానమంటారు పెద్దలు.

ధృవుడు శాంతవంతుడు. చిన్నవాడైనా అడవికి వెళ్ళి తపస్సు చేయాలనే తలంపు ఉన్నంత మాత్రన సరిపోదుగదా అతనికి ధైర్యం అపరిమితంగా ఉంది అడవికి వెళ్ళడమంటె సామాన్యులకు అంత ధైర్యం ఉండదు కారణం అక్కడ పులులు, సింహాలు మొదలైన క్రూర జంతువులు, సర్పములు కొండ చిలువలు మొదలైన విషయజంతువులు హాని చేసేవి ఎన్నో ఆ అడవిలో ఉంటాయి. నారదుని వలన అటువంటి భయంకరమైన విషయాలు విన్నప్పటికి ధృవుడు వెనుకాడక అడవికి నిర్భయముగా వెళ్ళినాడు కారణం ధైర్యం. అనగా ధృవునికి అడవికి వెళ్ళి తపస్సు చేయాలి అనే కోరిక యొక్క తీక్ష్ణత కలిగిందంటే దానివెనుక ధైర్యం, పట్టుదల, సాహసం ఉండడం వలననే కదా !

వాల్మికి పూర్వస్థితి దుర్మార్గుడు అతడు కూడా తన భార్యతో అడవిలో ఒంటరిగా ఉన్నాడు. అంటే కారణం ధైర్యమే. దుర్మార్గపు వృత్తి నవలంబించి బాటసారుల నెందరినో, కొందరిని హింసించి కొందరిని చంపి కొందరిని భయపెట్టి వారివద్దనున్న సొమ్ములను తీసుకొని జీవనోపాది చేసుకునేవాడు. తనపై కక్షతో ఎవరైనా హాని చేస్తారేమో ననే భయం కూడా అతనికి లేదు. ధైర్యం లేకపోతే ఆవిధముగా ఎవరూ ఆ అడవిలో జీవించలేరు.

వసిష్టుని ఆశ్రమానికి విశ్వామిత్రుడు వచ్చి తన సైన్యముతో అక్కడ విందారగించి కామదేనువును తనకిమ్మని అడిగినాడు. వసిష్టునికి శాంతము ఉన్నప్పటకి ధైర్యంలేకపోతే కామధేనువును విశ్వామిత్రునితో పంపేవాడే గదా!

ఒక నాటకములోగాని సినిమాలోగాని నిజజీవితములోగాని నటించడానికి ధైర్యం కావాలి. ఒక సభావేదికపై ఉపన్యసించాలి అంటే ధైర్యం కావాలి.

శుభకార్యములు, వివాహములు, యజ్ఞములు, యాగములు జపతపములు చేయడానికి కూడా ధైర్యం కావాలి. వెయ్యేల లోకంలో ఒక వ్యక్తి ఆనందముగా జీవించడానికి ధైర్యం కావాలి.

చంద్రలోకానికి అపోలో రాకెట్‌లో గగారిన్ వెళ్ళినపుడు భూమిమీద నుండి " ఒకరుషి తన కుమార్తెను ఒకప్పుడు చంద్రలోకానికి విసిరివేసినాడు. ఆమె అక్కడ కనిపించిందా"అని ఫోన్ చేయగా లేదని చెప్పినాడే గాని అధైర్య పడలేదు. ఈ ఉపమాన మెందు కంటే ఒక పాడు పడిన ఇంట్లోనికి రాత్రి గాని పగలు గాని ధైర్యము గా చాల మంది వెళ్ళలేదు. కాని గగారిన్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ ఇద్దరు కలసి 3రోజులు రాత్రింబవళ్ళు చంద్రలోకంలో గడిపి నారంటే ఎంత ధై ర్యం కావాలి ఆలోచించండి.

ధైర్యం లెక పోయనట్లయతె ఓర్పు, తృప్తి , నిదానములు కూడ ఉండవు, ఆనందము కూడా వుండదు మనసు ఎప్పుడూ దిగులుగా భయముగా ఉంటుంది అందుచేత ఆరోగ్యం త్వరలో నశిస్తుంది, ఇంతవరకు చెప్పిన ధైర్యం లోక సంబందమైనది,

ఆద్యాత్మిక ధైర్యం రెండవది వసిష్టునికి ఉన్నధైర్యం ఆధ్యాత్మిక ధైర్యం. బ్రహ్మ విద్యవలన "అవిద్య" తొలగునని తెలుసుకున్నాము. అసలుజీవితము అశాశ్వితమైనది గదా! కాని ప్రతి మానవుడు ఈ ప్రపంచము శాశ్వితమైనదనే భావిస్తాడు. కారణం మమకార హంకారములు. అవి జన్మతోనే సంభవిస్తాయి. అది సృష్టిచిత్రము అందుచేత ప్రతివాడు కష్టసుఖములను ఎక్కువగా అనుభవిస్తాడు. అనగా తనపై తనవారిపై తన ఆస్తి పాస్తులపై తనకున్న సమస్తమైన వాటిపై మమకారము పెంచుకుంటాడు. వాటి అభివృద్ధికి ఆనందిస్తాడు. వాటి నాశనానికి బాధ పడతాడు ఏడుస్తాడు. ఇది ప్రకృతి సహజం. దీనిని దాటడానికి ఆధ్యాత్మిక ధైర్యం కావాలి. ఈ ధైర్యం సాధించడానికి సద్గురుని వలన పెద్దలవలన తెలుసుకొని అభ్యాసము చేయాలి. దీన్ని సాధిస్తె నిత్యానందం కలుగుతుంది. అప్పుడు జనన మరణ బాధల భయము ఉండదు.

-ఇటువంటివారు కష్ట సుఖములకతీతులు. వీరికి జనించిన వారిగురించి ఆనందముగాని మరణించినవారి గురంచి దుఃఖముగాని ఉండదు. అదే అతీతమయిన ధైర్యం.

ఈస్థితి అలవడిన వారికి మెదడు, గుండె సక్రమముగా పనిచేసి వున్మాదము, గుండెపోటు రోగములు రాకుండా కాపాడును ఇదే పరమశాంతి.

భగవద్గీత 18వ అధ్యాయము
33 శ్లో॥ ధృత్యా యయాదారయతే మన: ప్రాణేన్ద్రియ క్రియా :
యోగేనా వ్యభిచారిణ్యాధృతిస్సా పార్థ: సాత్త్వికీ ॥

తా॥ ఓ అర్జునా ఏమార్గమును నమ్మెదవో ఆ ఆమార్గమును మనస్సును ఇంద్రియములను ధైర్య సాహసములతో నియమించుట సాత్విక ధైర్యమందురు.

ప్రపంచములో ధైర్యముగల వారనేకులుందురు. కొందరు యుద్ధమున ధైర్యములో యుద్ధము చేయుదురు. కొందరు చీకటిలో భయంకరమైన అరణ్యములో ధైర్యముతో తిరిగెదరు. కొందరు ధైర్యముతో పర్వతములను ఎక్కెదరు. ఈ విధముగా లోకసంబందమైన విషయములలో ధైర్య సాహసములు చూపించవచ్చును. కాని పై జెప్పిన ధైర్యములన్నిటిలో మిక్కిలి ఉత్క%ష్టమైనది సాత్విక ధైర్యము అనగా ప్రపంచమున కనబడు దృశ్యములయందువ్యామోహము నుండి బయట పడుటే గొప్ప ధైర్యము అది సద్గురుని కరుణా కటాక్షముల చేతనే సాధ్యపడును.

ఓర్పు

ప్రతిమానవుడు ముందుగా శాంతమును అలవరచుకొనవలెనని తెలుసుకున్నాము. అది అలవడితే ఓర్పు అవలీలగా అలవడుతుంది.

ప్రతిమానవునికి కష్టసుఖాలు రావడం సహజము సాధారణముగా సుఖాలు వచ్చినపుడు అందరూ ఆనందంగా అనుభవిస్తారు కాని కష్టములు వచ్చినపుడు మాత్రం ఓర్చుకోలేరు. కాని ఎటువంటి కష్టములకైనా బాధలకైనా ఓర్పు అలవరచుకుని ఉంటే చాలతేలికగా జీవితము

గడిచిపోతుంది. ఉదా : పాండవులు నీతినియమాలకు కట్టుబడి ఎంతో ఓర్పు వహించి పన్నెండు సంవత్సరాలు అరణ్యవాసము ఒక సంవత్సరం అజ్ఞాతవాసము చేసి దిగ్విజయము పొందినారు. అజ్ఞాతవాసములో ద్రౌపదిని కోరి కీచకుడు తొందరపాటు చేయబోయినపుడు పాండవులు ఆ అజ్ఞాతవాసములోతొందరపడక ఓర్పు వహించి ఆలోచించి నేర్పుతో వ్యూహాన్ని పన్ని కీచకుని కడతేర్చినారు.

ఓర్పుతోనున్నవారి మనసు తొందరపడదు. అటువంటివారి మెదడు సరియైన ఆలోచనను కలగజేస్తుంది. ఓర్పు ఉంటే తృప్తి నిదానము వాటంతట అవే చెట్టుకు పుష్కలంగా కొమ్మలు ఆకులు పువ్వులు కాయలు వున్నంత నిండుదనం కలుగుతుంది. అలా వున్న చెట్టు ఎంత చూడ ముచ్చటగా వుంటుందో అలాగేశాంతము ఓర్పు వున్నవారు ప్రపంచానికి చూడముచ్చటగా ఉంటారు. అప్పుడే సరియైన ఆరోగ్యం ఆనందము కలిగివుంటారు. ఇందువలన ఆయుషు కూడా పెరుగుతుంది.

మానవునికి బాధలు రెండు రకాలు అని తెలుసుకున్నాము. అవి. (1) మనసుకు కష్టం కలిగితే మానసిక బాధ అనగా అవమానములు అపనిందలు, అపజయము, అనారోగ్యము, ఆర్థిక నష్టములు, స్వజనులకు కష్ట నష్టములు కలుగుట స్వజన మరణములు మొదలైనవి. (2) శరీరానికి కలిగే రుగ్మతలు దెబ్బలు, విషజంతువుల వలన కలిగిన శరీరబాధలు, దైవికముగా శరీరానికి కలిగిన బాధలు, ప్రమాదములు ప్రకృతి సిద్ధముగా గాలివాన, పిడుగులు, భూకంపములు మొదలైనవాటివలన కలిగెడు శరీరబాధలు.

మానసిక వ్యాధుల కారణాల వలన కొందరికి మనోవ్యాధి కలిగే అవకాశము కూడా వున్నది. దీనికి కారణం మమకారము అహంకారము. అవిద్య గల వారెవ్వరూ కూడా అహంకార మమకారములను పోగొట్టుకొనలేరు. అసలు దాని సంగతే వారికి స్ఫురించదు. అదే అవిద్యయొక్క గుణము ప్రతివ్యక్తికి ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏమి ఎట్లు జరగవలసివున్నదో "విధి" లేక పూర్వజన్మకర్మఫలము' లేక "ప్రారబ్ద ఖర్మము" ప్రకారము అట్లు జరగకమానదు. ఈ విషయం ధృఢమయితే అలా జరగవలసివున్నది. కనుక జరిగినది అని ఓర్పుతో ఆ కష్టాలను అనుభవిస్తారు. అపుడు మనసు తేలికపడి సుఖదుఃఖాలకు అతీతులౌతారు.

శరీరకబాధలనగా రుగ్మతల వలన గాని క్రిమికీటకాదుల వలన గాని వాతావరణ కాలుష్యం వలన గాని కలిగిన రుగ్మతలవలన కలిగిన బాధలు. అవి

కూడా ఓర్పువలన సగము తగ్గుతాయి ఉదా : తేలు కుట్టినప్పుడు భరింపరాని బాధకలుగుతుంది. ఇది నన్ను కుట్టవలసిన అదను వచ్చినది కాబట్టి కుట్టినది, అనుభవంచాలి అని ఓర్పు వహిస్తె ఆ బాధ కూడా సగం తగ్గుతుంది. అలాకాక కుమ్యో మొర్రో అని కేకలు వేసి ఏడిస్తె ఆ బాధె రెట్టింపు అవుతుంది.

అందుచేత మానవునికి ఎన్నికష్టాలు ఏవిధమైన బాధలు వచ్చినా ఓర్పు వలన తేలికగా ఆనందముగా అనుభవించవచ్చును. వచ్చే బాధలు కొన్ని సంవత్సరాలయినా ఓర్పు వలన ఒక క్షణమువలె గడపవచ్చును. కాని ఓర్పు అనేదే లేనట్లుయితే కష్టకాలము ఒక క్షణమైనా కొన్ని యుగాలు గడిచినట్లుగా ఉంటుంది. అందుచేతనే "క్షణమొకయుగము, యుగమొక క్షణము" అనుమాట కలిగినది. కాబట్టి ప్రతిమానవుడు ఈ విధముగా ఓర్పు వహించి కాలమును అతి తేలికగా గడిపినట్లయిన ఆరోగ్యము చెక్కు చెదరదు.

తృప్తి

తృప్తి అనగా నిండుదనము అదే సంతృప్తి. దీనిలో ఉన్న ఆనందము దేనిలోను లేదు. తృప్తిలేనివాడు కోటీశ్వరుడైనా బీదవాడైనా ఆనందము మనశ్శాంతి ఉండదు, నిత్యం ఆలోచనలతో నిమగ్నుడై అనేక అభివృద్ధి విధానములను వెదకుతూ వుంటాడు ఎవరిని చూచినా సంతోషంగా ఉండలేడు. వీరిలో కొందరు కృషి చేయకుండానే లాభం పొందాలనే ప్రయత్నం చేస్తారు. అందుచేత అటువంటి వారికి ఆనందముండదు.

"కృషితోనాస్తి దుర్భిక్షం" అన్నట్లు ప్రతిమానవుడు శక్తి వంచనలేకుండా ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తె తన కుటుంబాన్ని హాయిగా సరిదిద్దుకొనగలడు. అందరిని ఆనందముగా ఉండేటట్లు చేయగలడు. తృప్తి ఉన్న మానవుడు బీదవాడైనా నిత్యం ఆనందంగా వుంటాడు. ఉదా : ఒక చిన్నగూడెంలోని కుటుంబాలు పగలంతా ఎవరి పని వారు చేసకుని రాత్రి బోజనాలు ముగించుకొని తరువాత ఒకచోట చేరి డప్పు వాయించే వాడు వాయిస్తుండగా పాటలు పాడేవారు పాడుతుండగా వచ్చీరాని నాట్యం చేసేవాళ్ళు చేస్తూ ఆనందంగా కనిపిస్తారు. అదిచూచి ఆనందించేవాళ్ళు చుట్టూ కూర్చుంటారు. వాళ్ళకు రేపేమిటి అన్న ప్రశ్నలేదు. అలా ప్రతిరోజు ఆనందంగా ఉండడానికి కారణం తృప్తి.

తాను చేసే కృషి ఫలించకపోతే బాధ పడగూడదు. వేరేమార్గాలగురించి చూడాలి. తరువాత వేరే కృషి కొఱకు పాటుపడాలి. దరిద్రంలో కూడా చలించక నిండుకుండవలె హాయిగా ఉండాలి. అటువంటివాడు అయిశ్వర్యంలోనైనా దరిద్రంలో నైనా తృప్తిగా ఉంటాడు. అటువంటి వారి మనసు అన్ని విధాల ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. తృప్తి ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. తృప్తి లేని వారికి ఆనందం ఉండదు. దీర్ఘాలోచనలు ఎడతెరిపి లేకుండా వస్తాయి. దానివలన గుండెపోటు రోగము వస్తుంది. అందుచేత దిగులుతో కదలకుండా ఉంటే మధుమేహవ్యాధి (సుగరువ్యాధి) రాగలదు. అటువంటి వ్యాధులున్నవారు కోటీశ్వరులైనా ఆనందముగా ఉండలేరు. కనుక ప్రతివారు తృప్తిని పాటించి సోమరితనం లేకుండా ప్రతి విషయములోను సరిపెట్టుకుంటూ వుంటె ఆరోగ్యం పాడవదు.

నిదానము

నిదానము ప్రధానమన్నారు పెద్దలు అందుచేత ప్రతి మానవుడు మొదట శాంతమును ముఖ్యముగా అభ్యసించాలి. తరవాత నిదానము దాని వుపయోగములు తెలుసుకోవాలి. అదెట్లనగా తాను చేయబోయేపని చెడును కలిగించే దైతే నిదానించి చేయాలి. అనగా ఉద్రేకము కలిగిన వెంటనే చేయాలనుకున్న చెడ్డపనిని చేయకూడదు. దానివలన అపకారమే జరుగుతుంది. నిదానించిటన్లయితే అనర్థాలురావు.

ఆ విధంగా ప్రతివ్యక్తి నిదానించి ఆలోచించి నట్లయితే దేశము సుఖశాంతులతో తులతూగుతుంది. అలా నిదానించకపోయినట్లయితే ఎంతటి సుగుణ సంపన్నుడైనా పరిస్థితుల ప్రభావమువలన తప్పనిసరిగా ఒకదాని తరువాత మరియొక పొరపాటు చేయవలసి వుంటుంది. ఉదా : మహాభారతంలో ధర్మరాజు కౌరవులతో జూదమాడు సమయములో తన రాజ్యమును ఓడిపోయిన తర్వాత మనసు స్థిమితము తప్పి వెంట వెంటనే తనను, తన తమ్ములను మరియు ద్రౌపదిని జూదములో ఒడ్డి ఓడిపోయినాడు ద్రౌపదికి వారియెదుటనే ఆ నిండు సభలో వస్త్రాపహరణము జరిగినది. ఆ విధముగా పాండవులందరూ అడవుల పాలయినారు. నిదానించినట్లయిన అసలు జూదమూడుటే పొరపాటు, అని గ్రహించియుండును. ఆటలోని కుతంత్రములను కూడా కనిపెట్టగలిగి యుండునుగదా! ధర్మరాజు అజాతశత్రువు అందుచేత ఎదటివారి మోసమును గుర్తించలేదు. ఆయనకు అందరూ మంచివారి వలెనే కనబడతారు.

ఎంతమంచి తనమున్నప్పటికి రాజ్యమేలే రాజుకు ఎదటి వ్యక్తియొక్క మనస్తత్వమును తెలుసుకొనే జ్ఞానము సమయస్ఫూర్తి నిదానము అవసరము. అదియును గాక కౌరవులు చిన్నతనము నుండి పాండవులకు ఏదోరకముగా హానితలపెడుతూనే వున్నారు గదా ! అని కూడా గుర్తుంచుకొనవలసియున్నది.

రజోగుణమున్నవారు మంచిపనులను వెంటనే చేయలేరు కోపమొచ్చినపుడు చెడుపనులు (కక్ష సాధింపు చర్యలు) చేయడానికి నిదానించి చేయరు. మనసుకుతట్టిన వెంటనే యీపని చేయాలి అని చేస్తారు. ఏ పనిని చేయతలపెట్టినా ముందుగా ఆలోచించి నిదానించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అపుడు అనర్థాలు జరగవు. ఎవరికైనా కోపమువలన ఉద్రిక్తత పెరిగి దుర్మార్గపు తలంపు వస్తుంది. విశ్వామిత్రునికి వసిష్టుని ఆశ్రమములోని కామధేనువుపై కాంక్ష కలిగినపుడు దానిని స్వంతము చేసుకోవాలని దుర్బుద్ధి కలిగిన వెంటనే దానినిమ్మని అడిగినాడు. కాదంటె నేను రాజును అనే అహముతో కోపమును పెంచుకున్నందువలన నిదానము సహనము నశించినది. దానివలన తన సైన్యాన్ని కోల్పోయినాడు. ముందుగా నిదానించి ఈ అడవిలో ఆకలి సమయంలో వసిష్టుడనే మహానుభావుడుంబట్టి ఇంతమందికి అంతటి కనీ వినీ యెరుగని విందు దొరికినదని ఆనందించేవాడు. కాని, నిదానము లేకపోయినందువలన తనసైన్యాన్ని కోల్పోయినాడు. అందుకే నిదానము వలన మనసు ప్రశాంతముగా వుండి ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా వుంటుంది.

దురభ్యాసముల ప్రభావము

కొందరు బ్రతికి ఉండి కూడా చచ్చినవారితో సమానులు. వారెవరనగా ఎడతెగక మధ్యపానము మత్తుపదార్థములను (మాత్రలు ఇంజక్షనులు) రాత్రింబవళ్లు తీసుకుని మత్తులో వుండేవారు. అలాగే రాత్రింబవళ్ళు పేకాడేవారు. పిచ్చివారు, దీర్ఘరోగులు, వీరు బ్రతికి వుండియు చచ్చినవారితో సమానులు.

అందుచేత మానవులు తమకు అటువంటి దుస్థితి రాకుండా మెలవకువతో చూచుకొనుట అన్ని విధాలమంచిది.

ప్రతి మానవుడు తన ఆరోగ్యాన్ని తాను కాపాడుకుంటూ ధనమును న్యాయమార్గములో సంపాదించుకుంటూ తనను తన కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటూ ఆనందంగా ఉండాలి.

ప్రతిమానవునికి ముఖ్యముగా మంచిగాలి నీరు మంచి పోషకాహారము అవసరము. మరియు వినోదము తగినపని, తగిన విశ్రాంతి అవసరము దీనివలన మంచి ఆరోగ్యము మనో వికాసముతో ఉత్సాహముగా వుంటాడు. ఇటువంటి నియమములను చిన్నవయసునుండి యే పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. ఆ అలవాటుతో వారు పెద్దవారైన తరువాత వారి పిల్లలకు కూడా ఆవిధముగా అలవాటు చేస్తారు. ఆ విధముగా ప్రతివారు ఆరోగ్యముగా ఉంటారు. అపుడు వంశపారంపర్యంగా ఆరోగ్యం వస్తుంది.

అలా కాకుండా మధ్యలోనే కొందరు చెడు సహవాసము వలన కొన్ని దురలవాట్లు చేసుకుని తమకున్న మంచి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటారు. అటువంటి దురలవాట్లు ఎలావస్తాయి వాటి వలన ఫలితవేమిటి అని తెలుసుకుందాము.

(1) సిగరెట్టులాంటి పొగపదార్థములు : సిగరెట్టు కాల్చడం పేషను అనే అభిప్రాయము కొంతమందిలో వుంటుంది. ఒక స్నేహితుడు సిగరెట్టు కాలుస్తూ తనను కూడా కాల్చమని ప్రేరేపిస్తాడు. అపుడు నిగ్రహశక్తి లేనివాడు మనం కూడా కాల్చాలని అది ఎలా వుంటుందో చూద్దాం అని అభిలాషపడి కాలుస్తాడు. అలా మొదటిసారికాల్చి పొగను వదులుతూ ఏదో అనుభూతి కలిగినట్లు భావిస్తాడు. ఒక్కొక్కడు పొగను పీల్చగానే 'ఉక్కిరి బిక్కి రౌతాడు. అయినా మరల ఒకసారి కాలుస్తాడు. బాగానే వుందని రోజుకు ఒకటో రెండో పెద్దల యెదుట పడకుండా కాలుస్తాడు. అంటే అది తప్పు అనిమాత్రం అతనికి తెలుసు. అయినప్పటికి అంతమాత్రం చేత అప్పటికి అది అలవాటు కాదు. కనుక ఇది మంచిది కాదు అనుకునే స్వభావము వుంటే అప్పుడే మానివేయవచ్చును. చాలమంది దీనిని వదలకుండా అలాగే కాలుస్తూనే వుంటారు. కొన్ని రోజులు అలాగే గడచిన తరువాత అది అలవాటుగా మారుతుంది. సిగరెట్టు కాల్చకపోతె ఉండలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆ తరువాత వారేపని చేసినా సిగరెట్టు కాలుస్తూనే చేస్తారు. సిగరెట్టు కాల్చకపోతే చేసే పని చేయలేమనుకునే మనో దౌర్బల్యం కూడా యేర్పడుతుంది. వారికి సిగరెట్టు కాల్చకపోతె అల్పాచమానం కూడా జరగదు. అది చేతిలో లేకపోతే యేమీతోచదు. మనసు బాగా లేనపుడు సిగరెట్టును ఒకదాని తర్వాత మరియొకటి దాని తర్వాత మరియొకటి విడవకుండా కాలుస్తూ వుంటారు. ఇటువంటి అలవాటు

గొలుసుకట్టుగా మారుతుంది. ఇంగ్లీషులో ఈ అలవాటును చైన్ స్మోకింగ్ అంటారు. ఈ విధంగా నిద్రపోయే వరకు సిగరెట్టును చేతిలోనే వుంచుకుంటారు. అనగా భోజనం, నిద్రసమయాలు తప్ప మిగిలిన కాలమంతా కాలుస్తూనే వుంటారు. చుట్టలు బీడీలు కాల్చేవారికి యిటువంటి పరిస్థితి అందరికి రాదు. పొగపీల్చడం అలవాటు లేనివారు. వారిప్రక్కన కూర్చుంటే ఈ పొగను భరించలేరు. ఈ సంగతి కాల్చేవారు గమనించరు. గమనించినా వారి ఆనందం వారిదే.

ఈ విధముగా పొగ పీల్చడం వలన ముఖ్యముగా ఊపిరి తిత్తులు చెడిపోయి నానా రకాల వ్యాధులు రావడానికి అవకాశాలు వున్నవి. చివరకు క్యాన్సరు వ్యాధి కూడా కొందరికి వస్తుంది. ఈ సంగతి అందరికి తెలిసినా ఈ అలవాటును మానలేరు. అదీకాక ఈ అలవాటు లేనివారికి కూడా ఈ పొగను పీలిస్తె అనారోగ్యం వస్తుంది. ఈ అలవాటు వున్నవారు తమ ఇళ్ళలోగాని బహిరంగ ప్రదేశములందుగాని ఎవరూ లేని చోటగాని కాలిస్తె అలవాటు లేని వారికి ఇబ్బంది వుండదు. కాని జన సమూహము వున్న సినిమాహాలు, ప్రయాణ వాహనాలు లాంటి వాటిలో కూడ సిగరెట్టు వగయిరాలు కాలుస్తారు. అసలు మామూలుగా మనిషి పీల్చివదలినగాలినే పీల్చకూడదు గదా యీ పొగ కూడా కలిస్తె వాతావరణ కాలుష్యానికి లోటేమిటి? బండిలోగాని బస్సులలోగాని వీటిని కాల్చేవారిని అలవాటు లేనివారు కాల్చవద్దంటే కొంతమంది విని కాల్చడం మానివేస్తారు. కొందరు వినరు సరిగదా తగవులకు కూడా సిద్ధమవుతారు. అందుచేతనే గవర్నమెంటు వారు సినిమాహాలు రైలు పెట్టెలలో బస్సులలోను ఆఫీసులలోను పొగపీల్చరాదని చట్టం చేసినారు. దానిప్రకారం సినిమాహాలు వగయిరాలలో "పొగపీల్చుట నేరము" అని నోటీసుబోర్డులు పెట్టినారు. అయినా పరిస్థితులు మారలేదు.

ప్రతిమానవుడు స్వచ్ఛమయిన గాలిని పీల్చవలసియున్నది. అలామంచిగాలి పీల్చడం వలన సరియైన ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. కానిపైనుదహరించిన పరిస్థితులవలన దూమపానం చేసేవారు, చేయనివారు తెలియనిరీతిగా అనారోగ్యవంతులవుతున్నారు. ఈ రోజులలో అనేక విధములుగా పారిశ్రామిక సంస్థలనుండి బయటకు వచ్చే దుష్ట పదార్థముల వలన మోటారు వాహనాల వలన వాతావరణ కాలుష్యమై పోతూనే వుంది. ఇటువంటి సందర్భాలలో యీ పొగ మరియొక కారణమవుతూవుంది. ఈ పనికిరాని చుట్ట బీడి సిగరెట్ కాల్చే వారికి కనీసం నెలకు రూ. 300/- లు నుండి కాల్చే విధానాన్ని బట్టి యింకా ఎక్కువ ఖర్చు

అవుతూ వుంటుంది. ఖరీదైన సిగరెట్లు అలవాటు వున్నవారికి గొలుసు కట్టు అలవాటు వున్నవారికి ఖర్చు చెప్పనక్కరలేదు. అయినా కొత్తగా అలవాటు చేసికునేవారు. చేసుకుంటూనే ఉన్నారు. ఇది నాగరికతా లేక మూఢత్వమా? తెలియదు. అందుచేత చిన్నతనం నుండి ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని తెలుసుకొనవలెను. అపుడు ఇటువంటి చుట్ట బీడి సిగరెట్లయందు అసహ్య భావము పెంచుకొని దూరముగా ఉంటె ఆరోగ్యవంతులవుతారు. దీనిని గమనించండి! కట్టెలతోను పిడకలతోను వంట చేసే వంటగది. ఎందుకు పొగచూరి వుంటుంది? అది ఎన్నిసార్లు వెల్లవేసినా మరల నల్లగా పొగచూరిపోతుంది. ఆ గది ఆపొగ వల్లనే కదా అలా తయారవుతుంది. అలాగే ప్రకృతి సహజంగా ఎంతో పరిశుభ్రంగా వున్న వూపిరిత్తులలోనికి ఇటువంటి పొగను పోనిస్తె అవిపాడై పోతాయి. గుండెకు కూడా హాని చేసే పరిస్థితి వస్తుంది. దగ్గు శ్లేష్మం పుట్టిస్తుంది. చివరకు కాన్సరు అనేవ్యాధి కూడా వస్తుందని గ్రహించి ముందుగానే విరమిస్తె ఆరోగ్యం దానితోపాటు ఆనందం వుంటుంది.

ముక్కుపొడి

"నస్యం సదా జనవస్యం" అనే నానుడి ముక్కు పొడికి వున్నది. ఏమంటే ఎవరైనా ముక్కుపొడి అలవాటు ఉన్నవారు నలుగురున్నచోట ముక్కుపొడి డబ్బామూత తీసి అరచేతిలో వేసుకునేటప్పుడు చూచినవాళ్లు చేయిచాస్తారు. వారికి కూడా కొంచెం కొంచెం ముక్కుపొడిని వేసి తాను పీలుస్తాడు. ఆ నలుగరూ అత్యంత ఆనందము తో పీలుస్తారు. తుమ్ములు తుమ్ముతారు. అదేదో గమ్మత్తుగా వుందనుకొని ఆనందిస్తారు. ఇటువంటివారు మరల అటువంటి అవకాశము వచ్చినపుడు మరల పీలుస్తారు. బాగుందనుకుంటారు. వారిలో నిగ్రహంలేని వాడు ఒక డబ్బా ముక్కుపొడిని వేలంవెర్రిగా కొంటాడు అప్పుడప్పుడూ కొంచెం కొంచెం పీలుస్తాడు. అది రానురాను అలవాటుగా మారుతుంది. ఇక దానిని మానలేడు. ఈ ముక్కుపొడిని పీల్చేవారితో అలవాటు లేనవారు ఎదురుగా నిలబడి మాట్లాడలేరు. కారణం వారినోటినుండి దుర్వాసన వస్తుంది. చుట్టలు బీడీలు సిగరెట్లు కాల్చేవారి నోటినుండి కూడా కాల్చిన వెంటనే యీ విధంగానే చెడువాసన వస్తుంది. కాని ఎవరి నోటి కంపు వారికి తెలియదు.

ముక్కుపొడి అలవాటు గలవారు అకస్మాత్తుగా మెదడులో ఏదో యిబ్బంది యేర్పడినట్లనిపించి ముక్కుపొడిని వెంటనే పీల్చుస్తారు. అలవాటు మరీ

యెక్కువైనవారు ముందుగా ముక్కుపొడిని పీల్చి, తరువాత పీల్చడానికి సిద్ధంగా చిటికెడు ముక్కుపొడిని చేతివేళ్ళతో పట్టి ఉంచుకుని అవసరం వచ్చిన వెంటనే పీలుస్తారు. అనగా వారికి అవసరం వచ్చినపుడు డబ్బానుండి చేతిలో వేసుకొని పీల్చేంత వ్యవధిని కూడ తట్టుకోలేరు. ఈ విధంగా రోజుకు ఒకటి రెండు డబ్బాలపొడిని ముక్కులోనికి ఎక్కిస్తారు. అది సరాసరి ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోతుందని గ్రహించరు.

ప్రతిమానవుడు స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చవలసియున్నది గదా అటువంటి జ్ఞానేంద్రియమైన ముక్కు ఈ పనికిరాని అశుద్ధమైన అనారోగ్యకరమైన ముక్కుపొడితో నింపితే వారు పీల్చే మంచిగాలి ముక్కుపొడితో పాటు దానివాసనతో పాడైన ఊపిరితిత్తులలోనికి పోతుంది. అటువంటి సందర్భములో రెండు విధాలుగా ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చక పోవడం వలన ఊపరితిత్తులు పాడయ్యే అవకాశము ఒకటి మరియు ముక్కునకు వాసన తెలుసుకునే జ్ఞానము కూడా నశించడం రెండవది. ఇది వారికి తెలియని రీతిగా జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యమందభిలాషగలవారెవరైనా ఆరోగ్యం చెడిపోకముందే మేల్కొని పై దురలవాటును ప్రారంభంలోనే విడిచిపెట్టుకోడం శ్రేయస్కరం ఆరోగ్యం.

కాఫి, టీలు

కాఫి, టీలు:- పూర్వం ప్రతివారు చద్దియన్నము మజ్జిగతోగాని అన్నం వార్చిన గంజితో గాని ఉదయమున తీసుకునేవారు. అలా తీసుకొనడం వలన కొన్ని రోగాలు రాకుండా కాపాడు కొనేవారు నిత్యం ఆరోగ్యంగా వుండేవారు. వీరు ఇంచుమించు వంద సంవత్సరాల వరకు జీవించేవారు. వారికి తలనొప్పులు కాళ్ళమంటలు కళ్ళమంటలు కాళ్ళు లాగడం లాంటి జబ్బులు తరచుగా వచ్చేవి కావు. అప్పుడు వారు ఎంతపనినైనా అలసట లేకుండా చేసేవారు. పూర్వము ప్రయాణానికి వాహనములు లేనిరోజులలో ఎంతదూరమైనా కాలినడకన నడిచేవారు.

పూర్వం ఎవరైనా తమయింటికి వచ్చినపుడు ముందుగా మజ్జిగ ఇచ్చేవారు. అదిలేకపోతేనే మంచి నీళ్ళను యిచ్చేవారు. మజ్జిగను దాహంపుచ్చుకుంటారా అనేవారు. అంటే మజ్జిగను తీసుకుంటారా? అని అర్థం. అలా మజ్జిగ తీసుకుంటే ఎంతో తృప్తినిచ్చి అలసటను పోగొట్టి శక్తినిచ్చేది.

ప్రస్తుత రోజులలో కాఫిగాని టీగాని ఇస్తున్నారు. రాయల కుటుంబాలలో అయితే యింటికి వచ్చినవారిని కాపీ యా టీయా బోర్నవిటా, కోకోకోలా ఏమి కావాలిఅని అడిగి యిస్తారు. ఉదయం లేవగానే బెడ్‌కాఫి లేక టీ తీసుకోవాలి అలా త్రాగకపోతే లేవలేరు ఇంటికి వచ్చినవారికి యే వేళనైనా టీ ఇచ్చే ఆచారము ఉంది. అలా యిచ్చేటప్పుడు ఇంటివారు కూడా వాళ్ళతోబాటు కంపెనీ కోసం త్రాగుతారు. ఇలా రోజుకు 7,8 సార్లు త్రాగుతారు. ఇలా తీసుకుంటే శరీరానికి హానియేగాని మేలుమాత్రం కాదు. సాధారణంగా అలవాటు అయినవారు రోజుకు రెండు మూడుసార్లు తీసుకోవడం మంచిది. ప్రమాదమేమీ రాదు. కాని ఎక్కువ సార్లు కాఫి, టీలు తీసుకోవడం వలన జీర్ణశక్తి మందగించి - ఆకలి తగ్గిపోవడం విరేచన బద్ధకం నిద్రపట్టకపోవడం వళ్ళంతా దురదలు వగయిరాలు జరుగుతాయి. దీనివలన శరీరం శుష్కించి పోవడం నీరసం రావడం రానురాను ఏ పనీ చేయలేని పరిస్థితి వస్తుంది. రక్తం పాడవుతుంది. మేహవ్యాధులు తిమ్మెరలు వగయిరాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కొంతమందికి కాఫిగాని టీ గాని తీసుకొనే టైముదాటిపోతే తలనొప్పివస్తుంది. కాబట్టి అలవాటైనవారు నియమం పెట్టుకొని రోజుకు రెండు మూడుసార్లు తీసుకొనుట మంచిది. దీని అలవాటు లేనివారు కొత్తగా అలవాటు చేసుకొనకుండా పాలు పళ్ళరసం కొబ్బరినీళ్ళు త్రాగుట చాలా మంచిది.

కొందరు బోజనం చేయవలసిన టైముకు వీలుపడక పోతే వట్టి కాఫిగాని టీగాని తీసుకుంటారు అదే అనారోగ్యానికి కారణం అవుతుంది. దీనివలన వెంటనే ఆరోగ్యం చెడదు. కాని మెల్ల మెల్లగా ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది.

కాబట్టి అలవాటు గలవారు మెలకువతో మితమును పాటించాలి. అలవాటు లేనివారు అసలు అలవాటు చేసుకొనకుండా వుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

మద్యపానము - మత్తుపదార్థములు

సారా, బ్రాంది, విస్కి రమ్ము చీప్ లిక్కరు, గంజాయి, నల్లమందు నిద్రమాత్రలు, మత్తు ఇంజక్షనులు ఇవన్నీ మత్తును కలిగించే పదార్థములు, ఇవి కూడా మొదట చెడు స్నేహితుల వలన ఇంట్లో యీ అలవాటుగల పెద్దల వల్లనూ మనోదౌర్బల్యం గల వారికే అలవాటు అవుతాయి.

శరీరం చాలా విచిత్రమయినది. దీనికి యే దురలవాటు చేయకపోతే కావాలని కోరదు. ఏ దురలవాటు దానంతటది అలవాటు కాదు. కాని దుష్ట సహవాసం చేసేవారి మనోదౌర్బల్యాన్ని బట్టి ఇటువంటి దురలవాట్లు చాలా సులభంగా అలవాటు అవుతాయి. ఇది మొదటిరోజు ఒక మోతాదు తీసుకుంటే మరునాడు ఆ మోతాదు సరిపోదు ఇంకా కొంతపెంచితేగాని మొదటి రోజున తీసుకున్నట్లుగా వుండదు. అలాగే మూడవరోజున ఇంకా పెంచాలి. ఈ విధంగా పెంచుకుపోతే చివరికి ఎంత ఎక్కువగా తీసుకున్నా అది శరీరానికి పట్టునివ్వదు. ఉదా : సారా మొదటి రోజున ఒకగ్లాసు తీసుకుంటె అది ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతుంది. ఆరోజు ఆమోతాదు సరిపోతుంది. మరునాడు రెండు గ్లాసులు పోస్తేనేగాని సరిపోదు మూడవరోజు యింకా మోతాదు పెంచాలి. అలాగే మోతాదు పెంచుతూ త్రాగేటప్పుడు మధ్యమధ్య మాంసం వగయిరాలను తీసుకుంటూ త్రాగి త్రాగి మత్తులో పడిపోతారు. తరువాత యీ అలవాటు నుండి తప్పించుకోలేరు. ఈ అలవాటు పెరుగుతందేగాని తరగదు. రానురాను యీ అలవాటుకు కాలపరిమితి కూడా వుండదు. గంట గంటకు త్రాగకపోతే ఉండలేని పరిస్థితి వస్తుంది. ఆ మత్తుదిగిపోతే యేదో పొగొట్టుకున్నవారి వలె దిగులు బాధ పడిపోతారు. కాళ్ళు చేతులు అపరిమితంగా లాగుతాయి. చాలా నీరస పడిపోతారు. చివరికి ఎంత తాగినా ఆ శరీరానికి మత్తు కలగదు.

సంపాదనలేనివాడు చేతిలో డబ్బులేక యింట్లో గల వస్తువులను ఎవరూ చూడకుండా తీస్కువెళ్ళి వాటిని అమ్మి త్రాగుతాడు. వస్తువులు ఎంత ఖరీదైనా అవి ఇంట్లో యెంత అవసరమో అనే ఆలోచనవారికి రాదు. దానిని తక్కువ ఖరీదుకైనా అమ్ముతాడు. కావలసింది ఆరోజు త్రాడగుడు ఈవిధముగా ఇల్లంతా గుల్ల చేసి అప్పులపాలై ఆస్తి ఇల్లు వగయిరాలు అన్నింటిని అమ్మి త్రాగినాగాని మెలకువరాదు. చివరికి భార్య మెడలో తాళి బొట్టును కూడా అమ్మడానికి వెనకాడడు. ఇటువంటి వానివలన ఆ కుటుంబములో ఎవరికి సుఖశాంతులుండవు. అతనిని అందరూ అసహ్యించుకుంటారు. అందుచేత వానికి ఎవరిమీద జాలి, దయ, భయము భక్తి సిగ్గు వుండవు ఎవ్వరైనా "ఇది నీకు మంచిపని కాదని" అంటే సహించలేడు. ఎలాగో త్రాగివచ్చి అందరినీ తిట్టడం కొట్టడం చేస్తాడు. ఇలా త్రాగేవాళ్ళలో కొందరు శాంత స్వభావులుంటారు. వాడు ఎంతత్రాగినా ఎవరితోను మాట్లాడక ఇంటికి వచ్చి పడుకుంటాడు. ఎవ్వరైనా తిట్టినా మాట్లాడడు. పైత్య శరీరులైతే త్రాగినతరువాత వాగుడు యెక్కువై ఇంట్లోనానా రభస చేస్తాడు. ఆ యింట్లోని వారికి చుట్టుపక్కలవారికి శాంతి వుండదు.

త్రాగేవాడు ఆస్తిపరుడైతే తానొక్కడు త్రాగలేదు తోడు కావాలి. పెద్దలు సంపాదించిన ఆస్తి వుంటే స్నేహితులతో కలిసి త్రాగి ఆనందిస్తాడు ఇలాగే ఖర్చుకు బాధపడడు. ఆస్తి తరిగిపోతుందని బాధ పడడు. కాని ఇంట్లోని వారిని కొందరు పట్టించుకోరు ఇంట్లో అందరూ తనకు శత్రువులవలె కనబడతారు. ఇలా ఆస్తి ఒక్కొక్కటి తరిగిపోయే కొలది ఆరోగ్యం మెల్ల మెల్లగా తరిగి పోయి ఏదో ఒక వ్యాధి సంక్రమించి అకాల మృత్యువు వొడిలో చేరిపోతాడు. కొందరు పోయేముందు ఒక్కొక్కప్పుడు మాట్లాడే వ్యవధివుంటే చివరిగా పశ్చాత్తాపముతో మిమ్మల్ని అందరిని అన్యాయం చేశాను అని యేడుస్తాడు. అది యెవరికి వుపయోగం? చాలామంది త్రాగేవాళ్ళు వేళకు ఆహారం తీసుకోరు. అందుచేత ఆరోగ్యం మరీ త్వరలో పాడవుతుంది.

కొందరు పై వారి వలే కాక యింట్లోని అందరిని ఆదరించి ఆనందపెట్టే వాళ్ళుంటారు. దీనికి కారణం వారిలోని మంచి మనస్తత్వమే.

అలాగే ఇతర మత్తు పదార్థములు - అనగా గంజాయి, మత్తును కలిగించే మాత్రలు ఇంజక్షనులు సేవించి మైకంలో వుంటే వాళ్లకు తన్మయత్వానందం కలుగుతుంది. మానవజన్మ కలిగినందుకు అదే వారికి సర్వస్వం.

ఇలాంటి మత్తు పదార్థములు సేవించేవారు మొదట చిన్నమోతాదుతో మొదలుపెట్టినప్పుడు మత్తు వస్తుంది తరువాత మోతాదు పెంచుకుంటూ పోయి చివరకు ఎంత సేవించినా మత్తు యెక్కని పరిస్థితి వస్తుంది. అప్పుడు వాళ్లు పడే బాధ అపరిమితం. వారికి మైకంలోనే ఆనందం కలుగుతుంద. కాని మరేవిధంగానూ ఆనందము రాదు. అని వారి గట్టి నమ్మకం దీనికి కారణం మత్తు పదార్థాల వలన మెదడు మొద్దుబారుతుంది. అది అసలు పనిచేయదు. మనసు యేవిధంగానైనా పాడైతే వెంటనే మత్తు పదార్థమే కావాలనుకుంటారు. ఇటువంటి వారు కూడా చివరికి అకాలమృత్యువు పాలవుతారు. ఈ స్థితిని సత్వరజ: స్తమోగుణములలో తమోగుణమంటారు.

కొందరు తట్టుకోలేని బాధలు సంభవించినపుడు అనగా తనకు అతి ప్రియమయిన భార్యగాని సంతానములో ఎవరైనాగాని ధనముగాని, ఉద్యోగము గాని ఏదైనా పోయినపుడు, మరవలేని స్థితి కలిగినపుడు అమితంగా త్రాగుతారు. అనగా ఆ మత్తులో వుంటే ఆ బాధను మరిచిపోవచ్చుననుకుంటారు. త్రాగుడు అలవాటు

లేనివారు అటువంటి పరిస్థితి వచ్చినా మొదట బాధపడి తరువాత మెల్లగా బాధను మరచిపోతారు. ఇది లోకసహజం. ఎంతగొప్ప విచారమైనా రోజురోజుకు తరుగుతుందేకాని పెరగదు. అది ప్రకృతి సహజం.

బ్రహ్మవిద్యను సద్గురువు ద్వారా అభ్యాసము చేసిన రాజయోగులు బ్రహ్మజ్ఞులు అహంరహితంతోనే సమస్త సుఖదుఃఖాలు మరచిపోతారు. అటువంటివారికి ఇటువంటి నీచ మార్గాలతో పని వుండదు. అలా మత్తు పదార్థములతో మత్తులో వుండిన యెడల జీవితంలో ఆ సమయమంతా వృధాయే. అదీకాక ఇతర సమయములో కూడా సత్కార్యములు చేయలేరు మంచి మార్గమును తెలుసుకొనలేరు.

నల్లమందు

దీనిని చాలమంది మరిచిపోయివుంటారు. ప్రస్తుత యువకులకు అసలు దీని విషయం తెలియనే తెలియదు.

దీనిని పూర్వం సారాదుకాణాలలో అమ్మేవారు. ఆ రోజులలో అలవాటు ఉన్నవారు. తులం వారం రోజులు వాడేవారు. ప్రతిరోజు రాత్రి బోజనానికి ముందు చిన్న మాత్రవేసుకుని సుఖంగా నిద్రపోయేవారు. ఏకారణం చేతనయినా ఒకరోజు ఆ మాత్ర తీసుకొనకపోతే ఆరోజురాత్రి కాళ్ళులాగి నిద్రపట్టకపోవడం వంటి బాధలు పడేవారు. కొంతమంది ఎక్కువ మోతాదులో కూడా వాడేవారు.

పుట్టిన చిన్నపిల్లలకు 2 నెలలలోపు నుండి చిన్న మోతాదు సాయంత్రం వేస్తే రాత్రి దీపం వద్ద హుసారుగా ఆడుకుని నిద్రపోయేవారు. అలా కొంతకాలం వేసి తరువాత ఆపుచేసేవారు. కాని అది పిల్లలకు అలవాటు అయ్యేదికాదు.

కొంతమంది ఒక మోతాదు నల్లమందు వేసుకొని పాలుత్రాగితే వారికి శరీరం దారుఢ్యంగా వుండేది.

ఇది ఒక విధమయిన విష పదార్థం. ఎవరైనా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలంటే నల్లమందు పెద్దమోతాదుగా వేసుకుని నువ్వులనూనె త్రాగిపడుకుంటే ప్రాణాన్ని తీసివేసేది. ఈవిధంగా ఇది ఆడవారికి ఆత్మహత్యచేసుకోవడానికి అందుబాటు విషపదార్థంగా వుండేది. ఈ విధంగా నూనె నల్లమందు తీసుకుని చాలమంది ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు ఇలా

ఆడవారే ఎక్కువ ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. చాలకాలం క్రిందటే నల్లమందును ప్రభుత్వం వారే తమంతతాము ఆపు చేసినారు. అది లేదు కాబట్టి దీనికి అలవాటు పడినవారు లేరు. ఇంతకంటె యెక్కువ దీనిగురించి వ్రాయనవసరం లేదు.

దీనిగురించి ఎందుకు వ్రాయవలసి వచ్చినదంటే, దీనిని గవర్నమెంటువారు ఏ అలజడి లేకుండా స్వచ్ఛందంగా తగ్గించారు. అందుచేత అందరూ నల్లమందును మర్చిపోయినారు. అనగా ఎక్కడా దొరకని వస్తువుగురించి ఎవరూ పట్టించుకోరు గదా! కొత్తగా ఎవరూ అలవాటు చేసుకునే అవకాశమూ ఉండదు. కాబట్టి ఇటువంటి అనారోగ్యకరమైనట్టి ప్రమాదకరమైనట్టి మత్తుపదార్థములను పొగపదార్థములను దేశంలో అసలు లేకుండా చేయడమే మంచిది కదా! కాని అలా చేయరు. పొగాకు సిగరెట్లు, బీడీలు, బ్రాంది వగయిరాలవలన ప్రభుత్వానికి ఆర్థిక వనరులు ఎక్కువగా ఉన్నవి.

ప్రజల ఆరోగ్యం సంగతి ప్రభుత్వానికి అక్కరలేదు. ఇది యదార్థము.

ఇటువంటి మాదకద్రవ్యాలను ప్రోత్సహించి అమ్మించడం వలన వచ్చే ప్రభుత్వా దాయము అక్రమాదాయమే అవుతుంది. సక్రమాదాయము మాత్రము కాదు. మరియు ప్రజలప్రాణాలతో చెలగాటమే అవుతుంది. ఇటువంటి అక్రమాదాయం తగ్గడం వలన యదార్థమాలోచిస్తే ప్రభుత్వానికి నష్టముండదు. ఎందుకంటె ఇటువంటి మాదకద్రవ్యాల వలన ప్రజల ఆరోగ్యం పాడయితే ప్రభుత్వ హాస్పిటలులో ఉచితంగా మందులు ఇవ్వలసి వస్తుంది. కనుక పై మాదక ద్రవ్యాలను లేకుండా చేస్తె ప్రజల ఆరోగ్యం చెడదు, ప్రభుత్వాసుపత్రులలో ఉచిత మందుల ఖర్చు తగ్గుతుంది. "దేశమంటే మట్టికాదోయ్ దేశమంటే మనుషులోయ్" అనే గురజాడవారి మాట కొన్నికోట్ల విలువ చేసేమాట. దేశమంటే ప్రజలే కాబట్టి ఆ ప్రజలకు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. దేశప్రజలు సుభిక్షంగా వుండాలంటే గవర్నమెంటువారు పై వాటిని స్వచ్ఛందంగా అన్నిటిని పూర్తిగా నిర్మూలించితీరాలి.

పేకాట

పేకాటంటే తెలియని వారుండరు. ప్రతివారు యేదోవొకనాడు పేకాటను ఆడడమో చూడడమో జరిగి వుంటుంది. ఆడేవారి ప్రక్కన చేరి చూచేవాళ్ళు కొందరయితే సలహాలిచ్చేవాళ్ళు కొందరుంటారు. ఈ విధముగా పేకాట ఆడడం కొందరికి అలవాటవుతుంది.

మొదటిరోజులలో కొంతకాలం ఈ పేకాటను పందెం లేకుండానే ఆడతారు. ఆ తరవాత 5 పైసలు 10 పైసలు పందెంతో ఆడడం మొదలు పెడతారు. ఉద్యోగస్తులు ఆఫీసు పని అనంతరం అనగా సాయంకాలం గాని సెలవు రోజులలోగాని ఆడుతూ ఏదో ఒక క్రమమును పాటిస్తారు. అనగా వీరు నెలకు వచ్చే జీతం సంపాదించుకుంటూ ఖాళీటైములో ఆడతారు. వీరిలో కొందరికి పేకాటపిచ్చి ఎక్కువైతే సెలవుపెట్టి కూడా ఆడడానికి వెనకాడరు. పందెం తీవ్రంగా ఉంటుంది. పందెంలో సొమ్ములు పోగొట్టుకున్నవాళ్ళకు ఒకరకమైన పట్టుదల సొమ్ములు రాబట్టుకున్న వాళ్ళకు ఒకరకమైన పట్టుదల యేర్పడి ఆట రసవత్తరంగా నడుస్తుంది. గెలిచేవాళ్లు ఆటయెప్పుడు మానేద్దామా అనే ఆతురత. ఎందుకనగా ఇంకా ఆడితే వచ్చిన సొమ్ములు మరల పోతాయేమోనని, ఆతురతతో వుంటారు. ఇంటివద్ద అర్జెంటు పనివుంది. వెళ్ళాలి అని లేవబోతాడు పోగొట్టుకున్నవాళ్ళు అతనినిలేనీయరు. ఒక్కొక్కప్పుడు కొందరు అర్థం చేసుకుని వెళ్ళనిస్తారు. కొందరయితే వెళ్లనివ్వకుండా ఆపుచేస్తారు. అలా సవ్యంగా లేకపోతే పేచీలు పడి వివేకము పోగొట్టుకుని తగవులు పడతారు. అలా కొట్లాటలు కూడా అక్కడక్కడ అప్పుడప్పుడు జరుగుతూ వుంటాయి.

పనిపాటలు చేసుకునేవారు కొందరు. ఆస్తిపాస్తులున్నవారు కొందరు, అవేమీ లేనివారు ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారులు వీరిలో ఎవరైనా ఈ పేకాట అలవాటు పడితే విడిచిపెట్టడం కష్టం.

మెలకువతో ఈ ఆట ఆడినవారు ఎవరూ పతనమవరు కొందరు క్లబ్బుకు వెళ్ళి కొంతసేపాడి యింటికి చేరతారు. పతనమయే స్థితి వస్తుందని తెలియగానే తెలివిగా ఆటను విడిచిపెట్టి మేల్కొనగలరు. ఇటువంటివారు తలుచుకుంటె ఈయాటను పూర్తిగా మానివేయగలరు. అలా విడిచిపెట్టగలిగితే తాను తనవారు ధన్యులు అదృష్టవంతులే. మెలకువ వివేకము లేనివారు యీ యాటలో మునిగిపోయి వున్మాదస్థితికి పోతారు. ఆస్తులు పోతున్నాయని బాధపడరు. కుటుంబములోని వాళ్ళగురించి యేమి జ్ఞాపకమురాదు. ఇటువంటివారికి రాత్రి అనిగాని పగలనిగాని తెలియదు నిద్రరాదు ఆకలి కాదు. అలా నిద్రాహారాలు మాని పట్టుదలతో ఈయాట ఆడతారు. ఇటువంటి వారిగురించి ఒక చిన్న సంఘటనా నానుడి వుంది. అదేమంటే ఒక పేకాట రసవంతంగా పట్టుదలగా

ఆడే సమయంలో యెవరో వచ్చి "మీ తండ్రిగారు చనిపోయినార"ని చెప్పగా విని "ఆయన్ని ఈవీధినే తీసుకెళ్ళతారు గదా అపుడేవస్తానని"చెప్పినాడట. అనగా చనిపోయిన తండ్రికి ఇంటివద్ద కుమారునిగా తానే చేయవలసిన కార్యక్రమాలు వుంటాయనే విషయం కూడా ఆ సమయంలో గుర్తుకు రాదు. అలా చెప్పడానికి కారణం తండ్రికి అక్కడ చేయవలసిన కార్యక్రమం అయిన తర్వాత ఈ వీధికి రావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కాబట్టి అంతవరకు ఈయాట విడిచిపెట్టనక్కరలేదని అతని ఆలోచన. అందుచేత ఆ సామెతగురించి ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఇటువంటివాళ్లు ఒక క్షణం కూడా పేకాటనుండి బయటకు రాలేని పరిస్తితి యేర్పడుతుంది. ఇటువంటివారికి ఆ చనిపోయిన తండ్రి ఇప్పుడే చావాలా అని చిరాకు కూడా వస్తె ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఈ విధముగా ఎడతెగక రాత్రింబవళ్లు పేకాటాడేవాడు బ్రతికి వున్నను చచ్చినవాడితో సమానము గదా! ఉ: ద్వాపరయుగమున పంచపాండవులలోని అగ్రజుడైన ధర్మరాజు అజాత శత్రువు అన్ని ధర్మాలను తెలిసినవాడు కాని జూదము కౌరవులతో ఆడినప్పుడు తన రాజ్యమును తమ్ములను తనను తమ భార్య పాంచాలిని ఆటలో ఫణముగా వొడ్డినాడు. ఆస్థితి ఉన్మాద స్థితియని గట్టిగా చెప్పక తప్పదు. రాజ్యముపోయిన తర్వాత తనను వొడ్డి వోడిపోవచ్చును. తనతమ్ముళ్ళను పాంచాలిని ఒడ్డే అధికారము ధర్మము ప్రకారము తనకు లేదు. కాని నేను అగ్రజుడను. నా మాటకు అందరూ బద్దులైయుండాలి, వుంటారు. అనే అహము వల్లనే అలా జరిగినది. అని, అనిపించకతప్పదు. దీనినే వున్మాదములో ఆశ అంటారు. ఈ విషయం సామాన్యులకు తెలియనిది కాదు. కాని ప్రతివాడు పందెంలో గెలిచి తీరతామనే భ్రమతోనే అలా ఆడతాడు. అందుకే ధర్మరాజు రాజ్యాన్ని అన్నదమ్ములను తనను తమ పాంచాలిని ఒడ్డినాడు. దాని ఫలితముగా తన కుటుబంలో అందరూ అడవుల పాలయినారు. తానేకాక తన యావత్తు కుటుంబాన్ని కష్టముల పాలు చేసినాడు. అదే అహము ఎంతటి శాంతవంతునికైనా ఎంతటి సద్గుణ సంపన్నునకైనా అహము మాత్రము తప్పదు. "నామాటకు అందరూ కట్టుబడి ఉండాలి" అనే కాంక్ష, అహము యొక్క తీవ్రత వల్లనే కలుగుతతుంది. అది ముదిరి ఉన్మాదముగా మారుతుంది. అందుచేత పేకాట, జూదము, గుర్రపు పందెములు, లాటరీలు మొదలగునవి ఆడడము అసలు అలవాటు చేసుకొనకూడదు. అలవాటు ఉన్నవాళ్లు స్వచ్చందంగా తమంతటతాము విడిచిపెట్టినయెడల తాను తనను నమ్ముకున్న కుటుంబమువారు సుఖశాంతులతో వుంటారని గ్రహించినవారు ధన్యులు.

పిచ్చి - ఉన్మాదము

దీర్ఘాలోచన మనస్సునకు మెదడునకు అనర్థదాయకము. మనసు దిటవు చేసుకొని యెటువంటి దుర్ఘటన జరిగినా ధైర్యముగా వుండగలిగితే మెదడు మనసు పాడవకుండా ఆరోగ్యంగా వుంటారు. "జరిగెడిది జరగకమానదు". అనే విషయాన్ని తప్పనిసరిగా మనసు నందు నిత్యం స్మరించుకుంటే యేది యెదురైనా యేది సంభవించినా మనసు చెదరదు. గుండె పాడవదు. మెదడు పాడవదు. అందుచేత ధైర్యం అవలంభించుకుంటె నిత్యానందం నిత్యారోగ్యం వుంటుంది. జీవితం అశాశ్వితం అనేమాట త్రికరణశుద్ధిగా నమ్మి స్థిరబుద్ధి కలిగి వుంటె యెన్ని ఒడుదుడుకులు యెదురైనా తొణకరు. ఆరోగ్యము పాడవదు. ఈ విషయాన్ని ప్రతివారు మననం చేసుకోవాలి. అలా మననం చేసుకొనకపోతే యే చిన్న సంఘటన జరిగినా చాలా తీవ్రంగా కంపించిపోయి దిగాలు పడిపోతారు. రాత్రింబవళ్లు దీనిగురించి ఆలోచిస్తూ విచారంగా వుంటారు. అటువంటి వారికి ఆలోచనాతీవ్రత వలన ఉన్మాదముగాని మతి చాంచల్యముగాని పిచ్చిగాని తప్పకవస్తుంది. అపుడు వెను వెంటనే ఆ వ్యక్తికి కావలసిన వారు శ్రద్ధ తీసుకుని సరియైన వైద్యము చేయిస్తే తప్పక బాగుపడతారు. ఆలస్యం చేస్తె జీవితాంతం పిచ్చిగానే మిగిలిపోతారు. ఏ ఆదరణ లేని వారి పరిస్థితి కూడా అంతే వారి జీవితం వృధా. వారివలన పరులకు గాని వారికి గాని ప్రయోజనము లేదు. ఇటువంటి వారు అనగా పిచ్చివారు బ్రతికి వుండి లేనివారితో సమానులే.

అకస్మాత్తుగా జరగకూడనిది జరిగినప్పుడు చూడకూడనిది చూచినప్పుడు వినకూడనిది విన్నప్పుడు దృఢమయిన మనసులేనివారికి మతి భ్రమణము జరిగే ప్రమాదముంది లేకగుండె క్రమము తప్పి ఆపరేషను చేయవలసిన అవసరం వస్తుంది. గుండె దిటవు మనోధైర్యము. గలవారికి మాత్రము అటువంటి ప్రమాదమురాదు. పిరికి వారికి మనోధైర్యము లేనివారికి నిరుత్సాహం గలవారికి మాత్రము తప్పని సరిగ మతిభ్రమణము జరుగుతుంది.

ప్రమాదవశాత్తు తలకు తగలకూడని ప్రదేశమున గట్టి దెబ్బ తగిలినయెడల మెదడు కదలి మతిబ్రమణము జరగవచ్చు. వారికి వెంటనేప్రథమ చికిత్స చేసి ఎక్కువ విశ్రాంతి నివ్వాలి.

వయసులోని ఆడపిల్లలకు సకాలములో వివాహము చేయాలి. లేదా వారు తగిన పనిగాని చదువుగాని మరేదైనా విద్యగాని నేర్చుకుంటూ వుండాలి. ఇవేమీ లేకుండా ఖాళీగా వున్న ఆడపిల్లకు వివాహముపై మనసు కలిగి ఎల్లప్పుడూ అదే ఆలోచనతో కొందరుంటారు. ఆవిషయం యెవరూ గమనించరు. అపుడు వారి శరీరము మెదడుగుండె నీరసించి రానురాను తెల్లబట్ట (కుసుమ) రోగము వస్తుంది. ఆ తరువాత ఫిట్సు అనే వ్యాధిగాని మతి చాంచల్యముగాని వచ్చే ప్రమాదముంది. అలాంటి వారిలో కొందరు ఆడపిల్లలు ఇల్లు విడిచి వెళ్ళిపోతారు. అటువంటి వారిని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకుంటూ వుండాలి. వారిని ఒంటరిగా గాని ఖాళీగాని వుండనివ్వకుండ చేస్తె యిటువంటి ప్రమాదములు రావు. ఒకవేళ అటువంటివి వస్తె వెంటనే విరేచనములు అగుటకు మందువేసి కంటికలికము వేస్తె కంటిలో నీరు బయటకు పోతుంది. వ్యాది కొంత వుపశమనం కలుగుతుంది. ఆ తరువాత వైద్యము చేయించాలి. కాని తెలివి తక్కువగా భూతవైద్యము లాంటివి చేయించకూడదు.

తగు విశ్రాంతి యిస్తూ వాళ్ళకు యిష్టమయినవారు దగ్గర కూర్చుంటూ యిష్టమయిన మాటలు చెబుతూ సంతోషంగ్గా వుంచాలి. సంగీతం యిష్టమున్నవారికి మంచి పాటలు వినిపించాలి. వాళ్ళకు ఇష్టయయిన ప్రదేశములను చూపాలి, కొబ్బరి బొండం నీళ్ళు పండ్లు మజ్జిగ, ఇష్టమయిన ఆహారము యిస్తె త్వరలో మతి భ్రమణము నుండి కోలుకుంటారు. మతిభ్రమణము ముదిరినవారు ఆడవారైనా మగవారైనా ఏయాదరణ లేనివారు పిచ్చివారౌతారు. వారిమెదడు పని చేయదు. వారు చేసేపని, దానివలన నష్టము వారికి తెలియదు. అటువంటి స్థితిలో తనకు, తనవారికి వుపయోగము లేదు. అపుడు ఆ కుటుంబములోని వారికి ఆందోళన శ్రమ, మనస్తాపము కలుగుతుంది. చివరకి యటువంటి వారిపై విసుగు అసహ్యము కలుగుతుంది. <u>ఇటువంటివారు బ్రతికివున్నను లేనివారితో సమానము.</u>

వ్యభిచారము

ప్రస్తుత కాలములో అన్ని రంగములలోను పురుషులతో సమానముగ అన్ని హోదాలలోను స్త్రీలు వున్నారు. అందుచేతనే ఒక కవిచేత ఒక పద్యపాదమున ఈ విధముగా చెప్పబడినది. "ముదితల్ నేర్వగరాని విద్యగలదే ముద్దార నేర్పించినన్' ' ఇది యెంతో అనుభవముతో వ్రాసిన దనుటలో సందేహము లేదు.

సోమరితనము దరికి రానీయక పోతె పురుషులుగాని స్త్రీలుగాని హాయిగా జీవించడానికి యే అవరోధములు వుండవు. ప్రస్తుత కాలములో స్త్రీలు వున్నత స్థాయికి చేరుకుంటున్నపుడు యిటువంటి నీచాతి నీచమైన వ్యభిచార వృత్తి నవలంభించుట దురదృష్టకరము. ఈ వృత్తినవలంభించువారు కేవలం ధన సంపాదనకే. ఏ సమయానికి యే బేరమొస్తుందోనని అలంకరించుకుని సిద్ధంగా వుంటారు. చదువుగాని మరేవిద్యగాని మరే ఆధారములేని వారే సాధారణముగా కొంతమంది యిటువంటి వృత్తిని అవలంభిస్తారు. పూర్వం కొన్ని ప్రత్యేకమయిన కుటుంబాలు వంశపారం పర్యంగా యీవృత్తి లో వుండేవారు. అటువంటివారు ప్రస్తుత కాలంలో ప్రత్యేకంగా తమంత తాము యీ వ%త్తి నవలంభించుట లేదు. ఈ వ%త్తిలో నున్న వారికి తమ ఆరోగ్యం పాడవుతుందని భయము లేదు. వారి జీవితములో దీనిపట్ల ఆసక్తి ఆనందము వుండదు. తమ వద్దకు వచ్చే పురుషులలో అనేకరకములైన వ్యాదులు గలవారు అనగా కుష్టురోగులు, క్షయ రోగులు, ఉబ్బసరోగులు అనేక రకములైన సుఖరోగములుగల వారు తామరగజ్జి వగయిరాల చర్మ వ్యాధులు గలవారు ముసలివారు. వస్తూవుంటారు. ఈ విదముగా జీవితములో అనేకమంది తటస్తపడతారు. ఈ మధ్య "ఎయిడ్స్" అను వ్యాధి కూడా ప్రబలుతూ వుంది. అది ఇటువంటి వృత్తివల్లనే వ్యాపిస్తూ వుంది. అని ప్రచారము గలదు. ఇటువంటి వ్యాధులు గలవారితో వారికి తెలియకనే నిర్భయముగా యీ వృత్తి నవలంభించుచున్నారు.

వారి వద్దకు వచ్చేవారిపై యెంతో ప్రేమనంటించి ఎంత అసహ్యాముగా వున్నవారి నైనను ఆనందడోలికలలో తేలియాడించడమే వారి వృత్తి విధానము, కానియెవరి మీద ప్రేమగాని యిష్టముగాని వీరికుండదు. ఒక రేవు నావ పైసలిస్తి ఎటువెళ్ళేవారిని అటుదాటిస్తుంది. అదేవిధముగ అక్కడికి వచ్చే వారిని పైసలు తీసుకుని సంతృప్తి పరచి పంపడమే వారివృత్తి. దీనివలన తమ నూరేళ్ళ జీవితం ఆరోగ్యవంతమయిన శరీరం వివిదరకాలైనవ్యాధులతో పాడవుతుందని వీరు యేమాత్రం వూహించరు. వూహించినా చేసేది యేది లేదు. కారణం దరిద్రం. అందుకు ధన సంపాదన అవసరం.

ఇటువంటి గ%హాలకు ఆరోగ్యవంతులైన యువకులు క్షణికోద్రేకము కొఱకు పోయి వారికి సంక్రమించిన వ్యాదులను పొందుచున్నారు. ఇటువంటి వ్యాధులు పడుచుతనములోని రక్తబిగివలన వెంటనే ప్రభావము చూపవు. కాని అతిత్వరలో వీరిపడుచుతనం, శరీర కాంతి నీరుకారిపోతుంది. రక్తం కలుషితమై వ్యాధులు

విజృంభిస్తాయి. అందువలన వీరు దీర్ఘ రోగులుగా తయారవుతారు. త్వరలో వృద్ధాప్యాన్ని సంపాదించుకుంటారు. ఇటువంటి వ్యాధులు గల స్త్రీలు వయసులో సంపాదించుకున్న ధనం కూడా మిగుల్చుకోలేరు. చివరకు మందులు కొనుక్కొనడానికి గాని తిండి తినడానికి గాని నోచుకొనక ఎంతో వికృతంగా తయారవుతారు. సహాయ సహకారాలందించే దిక్కు లేక అతి నికృష్టమయిన జీవితమనుభవించి దిక్కులేని చావుకు గురౌతారు.

ప్రస్తుత కాలంలోని స్త్రీలు తమంత తాము యీవృత్తినవలంబించువారు చాల అరుదు. కాని వ్యభిచార గృహములను నడిపే సంస్థలు కొన్ని కొన్ని చోట్ల వెలసినవి. కొందరు నికృష్టులు ఆడపిల్లలను బలవంతముగానో వంచన చేసిగాని ప్రేమించినట్లు నటించి పెళ్ళి చేసుకునిగాని వారిని తీసుకుపోయి యిటువంటి వ్యభిచార గృహాలకు అమ్మి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. ఈ విధంగా కొందరు స్త్రీలు తప్పనిసరిగా ఆ వృత్తిలో విధిలేక అక్కడనుండి తప్పించుకొనలేక శాశ్వతముగా అక్కడే గడిపి చివరకు దిక్కలేని వారుగ మిగిలిపోతున్నారు. ఈ విషయములో అక్కడకు చేర్చే మగవారి వల్లనే కొంతమంది ఆడపిల్లలు దురదృష్టవశాత్తు పాడవుతున్నారు. తమంత తాముగా ఆవృత్తి నెవరూ అవలింబించుటలేదు.

ఇటువంటి గృహములకు పోయే పురుషులు వున్నారు. వారు అటువంటి స్త్రీల ఆరోగ్యము గురించి కాని తమ ఆరోగ్యము గురించి కాని యెంతమాత్రము ఆలోచించరు. క్షణికోద్రేకము కొఱకు వారి ఆరగ్యోమును యెన్నో రకములైన వ్యాధులతో పాడు చేసుకుంటున్నారు. అనగా జీవించి వున్నంతకాలము ఆరగ్యోముగా వుంచుకొనవలసిన పరిశుభ్రమయిన రక్తమును తెలియని రీతిగా పాడు చేసుకుంటున్నారు. దానివలన రానురాను పక్షవాతము మధుమేహము (షుగరు), క్షయ, చర్మవ్యాధులు మొదలైనవి సంపాదించుకుంటున్నారు కొందరికి కుష్టువ్యాధి కూడా రావచ్చును.

ఇప్పుడు "ఎయిడ్స్" రోగం వస్తున్నది. ఈ వ్యాదుల వలన పురుషులు తమ ఆరోగ్యమే కాక తమ భార్యల ఆరోగ్యమును కూడా పాడు చేస్తున్నారు. అపుడు తమకు కలిగిన సంతానానికి కూడా ఈ చెడు రక్తము వలన అనారోగ్యములు అనేకరకములుగా రావచ్చును. అటువంటి పిలల్లలో కొంతమంది అకాలమృత్యువునకు గురికావడం గాని వికలాంగులుగాగాని అవుతున్నారు.

ఇటువంటి వ్యభిరాభిలాషులు కొందరు మూర్ఖులు ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఒక స్త్రీ ఒంటరిగా కనబడినపుడు క్రూరజంతువు ఆహారానికి మీదపడినట్లు ఆమెపై బడి బలాత్కరించి క్షణికోద్రేకాన్ని తీర్చుకుంటారు. కాని ఎంత క్రూరమ%గమయినా అలాంటి బలాత్కారము చేయదు. అనగా ఇటువంటి ప్రవృత్తి పశువులలోగాని మృగములలో గాని పక్షులలోగాని చివరకు పురాణాలలోని రాక్షసులలో గాని లేదు. ఇటువంటివారిని ఏమని పిలవాలి? రాక్షసాధములన్నా సరిపోదేమో. అందుచేతనే యిటువంటి అధములకు వురిశిక్ష వేయాలని చట్టము చేసినారు. ఈ విషయములో పశుపక్ష్యాదులు ఋతుధర్మాన్ని పాటించి అంగీకారముతోనే అనుసరిస్తాయి. ఇది అందరకు తెలిసిన విషయమే.

దంపతులైన స్త్రీ పురుషులకలయిక కూడా స్వచ్ఛమయిన మనసు కలిగి ఒకరి కొకరి అంగీకారముతో జరగాలి. అనగా ఇరువురికి కోరిక కలిగి భయము లజ్జ సంకోచము ఆకలి దుప్పలు నిరాశ విచారము అనారోగ్యము లేని సమయమున జరగాలి. అపుడే వారికి సరియయిన ఆనందము, తృప్తి. అది ఆరోగ్యానికి, మనోల్లాసమునకు మంచిది. అటువంటివారు ప్రతి విషయములోను మంచి ప్రవర్తనతో వివేకము కలిగి వుంటారు. వారికి ఆరోగ్యకరమైన సంతానము కలుగుతుంది.

అక్రమసంపాదన - సక్రమ సంపాదన.

ప్రపంచములోని 84 లక్షల జీవరాసులలోను మానవ జన్మ ఉత్తమమైనదని అందరికి తెలిసిన విషయమే. కాని మానవులందరు ఒకేవిధమైన మనసుతో లేరు. అనగా కొందరు మానవులుగాను, కొందరు రాక్షసులుగాను కొందరు దైవజ్ఞులుగాను, కొందరు తటస్థులుగాను వున్నారు. దీనికి కారణం వారివారి పూర్వజన్మ కర్మఫలము మాత్రమే. అనగా ప్రతివారికి వారి వారి పూర్వజన్మ కర్మఫలము ప్రకారము మనసు, బుద్ధి వుంటుంది. దుర్మార్గుడైనా సన్మార్గుడైనా పుట్టిన ప్రతివాడు మానవాకారముగా వున్నప్పటికి వారి జీవితములోపైజెప్పిన పూర్వజన్మకర్మఫలము ప్రకారముగానే ప్రవర్తిస్తారు.

ఎటువంటి దుర్మార్గుడైనా జీవితములో ఎప్పటికైనా సక్రమ మార్గము కొఱకు అభిలాష కలిగించుకొనుట చాల అవసరము. అందుకొఱకు సజ్జన సాంగత్యము

అవసరము. అటువంటి సాంగత్యముతో హృదయము పవిత్రమై సరియైన మంచి మార్గము దొరుకుతుంది. ఆ మార్గములో సరియైన కృషి చేసినట్లయితే ప్రతిమానువుడు దైవ సమానుడు.

"కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం" అన్నారు పెద్దలు. అందుచేత ప్రతి మానవుడు కృషి చేస్తె సాధించలేనిది లేదు. అనగా విద్య, ధనము, ఆరోగ్యము, శాంతి, తృప్తి నిదానము, ఆనందము మొదలైన వాటిపై ముందుగా మనసు కలిగించుకొని కృసి చేసి నట్లయితే వాటిని తప్పక సాధిస్తారు. అపుడు అందరికి మంచి ప్రవర్తన అలవడుతుంది. అపుడు ప్రపంచములో అందరికి శాంతి ఆనందము కలిగి ఆరోగ్యవంతులౌతారు.

ప్రతి మానవుడు నేను నాది అనే అహంకార మమకారముతో జీవిస్తూ వుంటారు. అందుచేతనే తాను తనవారు అనే స్వార్థమేర్పడుతుంది. దానివలన తాము వున్న స్థితినుండి వున్నతస్థితికి పోవాలని భావిస్తారు అది సహజము. వారి వారి కృషివలన కొందరు యెదిగి పోతూ వుంటారు. అనగా రాజులు రాజ్యములను పాలించే రోజులలో పరరాజులపై దెండుత్తి యుద్ధములలో జయించి ఆరాజ్యములను ఆక్రమించి రాజ్యవిస్తరణ చేసుకుని చక్రవర్తులయ్యేవారు కొందరు రాజులు దురాశతో తమదేశములోని ప్రజలను కర్కశంగా దోచుకుని ఖజానాలను నింపుకొని కేళీ విలాసముగా వుండేవారు. ప్రస్తుత ప్రజాపాలనలో కూడా అటువంటి ఎత్తుగడలు చోటు చేసుకుంటున్నవి. కొందరు దేశభక్తిలేని ప్రజాప్రతినిధులు స్వార్థముతో దుష్టరాజకీయములతో దేశాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు. దేశానికి అపకీర్తి తెస్తున్నరు అందుకు కొందరు గద్దెనెక్కిన తర్వాత లెక్క పెట్టలేనంతగా ధనమును ప్రోగుచేసుకుంటతున్నారడంలో సందేహము లేదు. అందుచేతనే ఎన్నికలలో గెలుపు పొందిన ప్రతి ప్రజాప్రతినిధిని తమతాలూకు ఆస్తిపాస్తుల వివరములు అడుగుతూవుంటారు. అది సరిగా అమలు జరగడం లేదు.

ఈ విధముగా కొంతమంది అక్రమ సంపాదన కొఱకు వివిధ రంగములలో ఆసక్తితో అధికంగా ధనమును సంపాదించుకుంటున్నారు. అలా ఎంత సంపాదించినా వారికి త%ప్తి మాత్రం ఉండదు. కొంతమంది దొంగతనాలకు దోపిడీలకు హింసమార్గమవలంభించి ప్రజలను హింసించి బ్రతుకుతున్నారు. వీరికి తృప్తి వుండదు. మనం ప్రజలను హింసిస్తున్నామనే ఆలోచనగాని జాలిగానివుండదు. సరిగదా వీరి మార్గానికి అడ్డుతగిలే వారి ప్రాణాలను తీయడానికి కూడా వెనకాడరు.

కొందరు ఉద్యోగులు వారికి వున్న జీతాలతో సరిపెట్టుకొనరు. వారు వుద్యోగమునందు చేయవలసిన విధి నిర్వహణ సరిగా చేయరు. అనగా లంచాలు యిస్తేనేగాని వారి పనిముట్టరు. తోటి ఉద్యోగుల వద్దనే కాక కటికె దరిద్రుల వద్దకూడా లంచం తీసుకొనుటకు వెనకాడరు. ఇంతవరకు చెప్పిన సంపాదననే అక్రమ సంపాదన అంటారు. ఈ విధముగా అక్రమ సంపాదన అలవాటు పడిన వాళ్ళకు తమ జీవితములో శాంతి సుఖము, తృప్తి, ఆనందము, వుండదు. వాళ్ళకు జీతాలకంటె నాలుగురెట్లు సొమ్ము అధికముగా వచ్చినా తృప్తి మాత్రం వుండదు. ఈదాహము రోజు రోజుకు పెరుగుతూనే వుంటుంది. ఒక ప్రక్క పట్టుబడతామేమో ననే భయమూ వుంటుంది. అయినా ఆ విధానము వారికి మారదు. అందుచేతనే కొంతమంది ఆదివారమునగాని సెలవురోజులలోగాని ఆఫీసు వదలిపెట్టరు. పైగా వారికి వున్న సెలవులు కూడా వాడుకొనరు. కారణం ఏ రోజు ఎవడు లంచం తీసుకువస్తాడోనని సీటుకు అంటిపెట్టుకొని వుంటారు. ఈ విధముగ కొంతమంది చిన్న వుద్యోగి మొదలు పెద్ద వుద్యోగులు, ఎం.ఎల్.ఎ., ఎం.పి. మంత్రులు మొదలైన అక్రమ సంపాదన పరులు ఒక రకం. సక్రమ సంపాదన పరులు ఒక రకం ఇలా ప్రతి రంగములోను వుంటారు.

సక్రమ సంపాదన పరులు సున్నితమైన మనసు గలవారు. నీతి నియమములు గలవారు. పరుల సొమ్మునాశించరు వారి విధి నిర్వహణ సక్రమముగ చేసుకుంటూ వారి న్యాయార్జితము తోనే వారు సంతృప్తి పడి ఆనందముగా వుంటారు. వారి ఆరోగ్యనికి ఢోకాలేదు ఇటువంటి వారు ఒక రకం.

సాధారణముగా స్వప్నములో ఎన్నో కష్ట సుఖాలను అనుభవిస్తారు. వింత విషయాలు చూస్తారు. అలాగే ఒకనికి స్వప్నములో బంగారు ముక్కలు ఒకచోట చాలా కనిపించినవి. వెంటనే తనదగ్గరున్న సంచిలోను జేబులలోను వాటిని కూరికూరి ఎక్కించాడు ఎవరైనా చూస్తె తనని హింసించి గాని చంపిగాని వాటిని దోచుకుంటారని పరుగు పరుగున యింటికి బయలు దేరాడు. ఆయాస పడుతున్నాడు భయం యెక్కువై గుండె దడకూడా వస్తుంది. అలా ఖంగారుగా పరుగెత్తు తుండగా మెలకువ వచ్చింది. అయ్యో యిది స్వప్నమేనా! అని నిరుత్సాహంతో కృంగిపోయాడు. అయినా ఒకసారి జేబులు తడిమి చూచుకున్నాడు. ఒక ముక్క కూడా లేదు. వట్టి లుంగీ బనియానుతో మంచం మీద వున్నాడు. మనసు చాలా సేపు బాధా పడింది. ఇది కలకాకపోతే యెంత బాగుండదేదని.

మనం నిద్రలో వచ్చేదే స్వప్నమని భావిస్తాము. కాని ఈ మాయః ప్రపంచములోని జాగ్రదవస్త కూడా నిజమైన స్వప్నమే. జీగించివుండగా యెన్నో కష్టనష్టాలు సుఖదుఃఖాలు అనుభవిస్తాము. ఇల్లువాకిలి పొలం పుట్ర సంపాదిస్తాము కోట్ల కొలది ధనం వగయిరాలు సంపాదిస్తాము. వాటిని ఎంతో భద్రంగా దాచుకుంటాము. కాలం తీరిన వెంటనే మరణం సంభిస్తుంది. అప్పుడు మన కూడా ఒక పూచికపుల్లను కూడా తీసుకువళ్ళలేము. అదీగాక ఎవరికైనా చెప్పి వెళ్లలేము. తోడుగా ఎవరినైనా కూడా తీసుకు వెళ్ళలేము. అలాగే వచ్చేటపుడు కూడా ఏమీ తీసుకురాము. ఈ విషయాలు తెలియనివారుండరు. కాని ఈ విషయం ఎవ౯కి జీవితములో గుర్తుకురాదు. ఇదే మాయ ప్రపంచంయొక్క ఇంద్రజాలం. పచ్చకామెర్ల వానికి లోకం అంతా పచ్చగా కనిపించడం వట్టిదేగాని అహంకార మమకారముల వలన ఈ మాయాజాలము యొక్క యదార్థవిషయాలు అర్థం కాదు. అందుచేతనే ఇది నిజమనే బావిస్తారు. ఈ కారణం చేతనే అక్రమ సంపాదన పదవీ వ్యామోహం దోపిడీలు హత్యలు గృహదహనాలు, అత్యాచారాలు. మొదలైన బీభత్సాలు జరుగుతున్నవి.

ఒక సామాన్యుడు వుత్తముడు సక్రమ సంపాదన పరుడు తన సంపాదనతోనే సరిపెట్టుకుంటాడు. తాను సక్రమ మార్గంలో పయనిస్తూ తన పిల్లలను సక్రమ మార్గంలో క్రమ శిక్షణతో పెంచుతాడు. వాళ్లు సరియైన విద్యను పొందగలరు. తరువాత వారికి మంచి వుద్యోగం దొరికితే ఆ కుటుంబానికి అంతకంటే యేమీ అవసరం లేదు. అంతకంటే ఏమీ ఆశించరు. ఆవిధంగా ఆ కుటుంబం పొందే ఆనందం, తృప్తి, శాంతి ఎవరూ పొందలేరు. అటువంటి ఆనందము గల కుటుంబములో ఆరోగ్యం చోటు చేసుకోగలదు. వారు జీవితాంతం హాయిగా వుంటారు. కాని ఎటువంటి వారికైనా జీవితంలో వారి వారి పూర్వజన్మ కర్మఫలం అనుభవించటం మాత్రం తప్పదు. అయినప్పటికి ఎంతటి బాధలనైనా యిటువంటివారు ఆనందముగా అనుభవించగలరు. అప్పుడప్పుడు సంభవించే వుపద్రవములు వారినేమీ బాధించవు. ఉ : సముద్రంలో స్నానం చేస్తూ వుండగా ఒక పెద్ద కెరటము వచ్చినపుడు గంభీరంగా నిలబడి యెదరు గా వంగి వుంటె ఆ వచ్చే కెరటము తనమీద నుండి పోయి తిరిగి తన కాళ్ల క్రిందనుండి లోపలికి వెళ్ళి పోతుంది. కాని కెరటము వచ్చినపుడు తెలివి తక్కువగా ఎగిరితే క్రింద పడవేసి లోపలికి లాక్కుని పోతుంది. జీవితం కూడా ఇంతే.

అక్రమసంపాదన పరులు తమ పిల్లలకు యేలోటు లేకుండా అతి ఆగారాభంగా పెంచుతారు. అది వారికి గర్వకారణం. అదేవారికి తృప్తి ఆనందం. చాలామంది పిలల్లను క్రమ శిక్షణతో పెంచరు. వారి విద్యా విషయాలను కూడా పట్టించుకోరు. అందుకు వీరికి తీరిక కూడా వుండదు. అపుడు ఆ పిల్లలు చెడు సహవాసం చేసి చేతి నిండుగా పైసలుండడం చేత చదువు సంధ్యలకు స్వస్తి చెప్పి విలాసాలతో కాలం గడుపుతూ వుంటారు. అల్లర్లు వగయిరాలలో తలదూర్చి అహంభావస్వరూపులై దేశానికి అరిష్టంగా తయారవుతారనడంలో ఆశ్చర్యం లేదు

అక్రమ సంపాదన వంద రూపాయలు వస్తె జీవీతంలో దానికి పదిరెట్లు ఖర్చు కనిపిస్తుంది, దానిని యెవరు గమనించరు. అటువంటి కుటుంబములోనివారికి గాని తనకు గాని జబ్బు చేస్తే పదిరూపాయలుతో తగ్గవలసిన జబ్బు వేలకు వేలు ఖర్చు అవుతుంది లేక గుండె జబ్బు వచ్చి అకాల మరణమైనా పొందుతారు అయినప్పటికి యిది అక్రమ సంపాదన ఫలితమని యెవరు గుర్తించలేరు దానినిమానలేరు ఇది ప్రకృతి మాయాజాలము. ధనదాహము యెక్కువైన కొలది క్షణము తీరిక లేకుండా మనసు ఆలోచిస్తూనే వుంటుంది.

రాత్రి నిద్ర పట్టదు ఆసమయమును కూడ వృధా చేసుకొనలేరు. అందు చేత వారి గుండె తప్పనిసరిగా పాడవుతుంది అందుచేత యింటువంటి అక్రమ సాంపాదనపరులు గుండె పోటు రోగముతోనె చాలామంది మరణిస్తారు. గుండె పోటు చావులు పేపర్లో చూస్తువుంటాము,

అటువంటివాడు అత్యాశ అనర్ధమని తెలుసుకొని అక్రమ సంపాదన ఆపు చేసి సక్రమ సంపాదనతో తృప్తిపడిన యెడల దేశములో లంచగొండితనం దారిదోపిడీలు, హత్యలు, ప్రభుత్వ ఆస్తుల ధ్వంసములు, గృహదహనాలు, కిడ్నాపులు ఇటువంటివి లేకుండా దేశము సర్వ సౌభ్రాతృత్వంతో శాంతిగా ఆరోగ్యంగా వర్ధిల్లుతుంది.

ఒక వ్యక్తి తినీతినక కష్టపడి చదివి వుత్తీర్ణుడై ఉద్యోగం సంపాదించాలంటే లంచం యివ్వాలి. లంచం ఇచ్చి వుద్యోగం సంపాదిస్తె తాను కూడా లంచం తీసుకొవచ్చుననే తప్పుడు మార్గం కనిపిస్తుంది అలాగే ఒకడు ఎన్నికలలో టికెట్టుకు ఒకలక్షో రెండులక్షలో యిచ్చి అబ్యర్ధిగా నిలబడి ఎన్నికలకు కొన్ని లక్షలు ఖర్చుపెట్టి

ప్రచారం చేయడం, కొన్ని వోట్లను కొనడం కిడ్నాపులు చెసి కొన్ని రిగ్గింగులు చేసి మొత్తం మీద సీలు దక్కి యం.యల్.ఎ. గానో యం.పి.గానో పదవివస్తె నేను ఖర్చుపెట్టిన సొమ్ము ఎలాతిరిగి సంపాదించాలి అనే ప్రయత్నాలు చేసుకుంటాడు. అలా ఖర్చుపెట్టిన సొమ్ముకు ఎన్నిరెట్లు సంపాదిస్తె తృప్తి వుంటుంది? దానికి అంతు లేదు. అందుచేతనే చిన్న వుద్యోగి మొదలు దేశనాయకులవరకు గల అవినీతి వలన దేశంలో రకరకాల కుంభకోణాలు అల్లకల్లోలాలు చెలరేగుతున్నాయి.

"యధారాజా తధాప్రజా" అన్నారు పెద్దలు అంటే పరిపాలకుడు యేవిదానాలతో ప్రజలను పరిపాలిస్తాడో అదేవిధానాలు ప్రజలు అనుసరిస్తారు. త్రేతాయుగములో రాముడు రాజ్యమేలినపుడు ప్రజలను తన కన్నబిడ్డలవలె చూచివారికి యే విధమయిన కష్టము కలగ కుండా యెటువంటి సందేహములు రాకుండా యే అలజడులు లేకుండా శాంతి భద్రతలతో పరిపాలించాడు. ప్రజలుకూడా రాముని దైవంగా పూజించి సుఖశాంతులతో వున్నారు. కలియుగంలో శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు పరిపాలించేటప్పుడు కవిత్వానికి కళలకు ఆదరణ ఇచ్చి కళాకారులను ప్రోత్సహించి శాంతిభద్రతలను కాపాడడం వలన కూలినాలి చేసుకునే వారు కూడా కవిత్వం చెప్పేవారు. ప్రతిపౌరుడు కళలలో జీవించాడు కళాకారులు దైవసమానులు అందుచేతనే శ్రీ కృష్ణదేవరాయల చరిత్ర ఆనాటి శిల్పకళ అజంతాయెలోరాల ద్వారా చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయినాయి. ఆయాదర్శమూర్తిని యెవరూ మరిచి పోలేని విధముగా ఈరోజు వరకు ఆచరిత్రలు పాఠ్యపుస్తకముల ద్వారా వల్లెవేసుకుంటూనే వున్నారనుటలో సందేహంలేదు. కళాకారులంటే నిత్యం అపరిమితంగా పూసే పూలమొక్కవంటివారు.

ప్రస్తుతకాలంలో ప్రజాప్రతినిదులను కిడ్నాప్ చేయడం వీలయితే ప్రాణాలు తీయడం, వాళ్ళయిళ్ళను, ప్రభుత్వాస్తులను భాంబులతో నాశనం చేయడం బ్రిడ్జివగయిరాలను నాశనం చేయుడం బస్సులనంటించడం వంటివి చోటుచేసుకుంటున్నవి. ప్రజాప్రతినిధులప్రాణాలకు కూడా రక్షణ లేదు. కాబట్టి అక్రమ సంపాదన వలన ఆలోచనలతో, అనారోగ్యం వచ్చి తీరుతాయి సక్రమ సంపాదన వలన మనశ్శాంతి తృప్తిసంపూర్ణారోగ్యం వుంటుంది.

ఎవరు ఎన్నికోట్లు సంపాదించినా చచ్చినప్పుడు తేసుకుపోయేది లేదు. ప్రతివ్యక్తి సక్రమ సంపాదన సంపాదించుకుంటూ తమపిల్లలకు కూడా మంచి విద్యాబుద్దులను గరపించి క్రమశిక్షణతోబాటు సక్రమసంపాదనకు అలవాటు చేసిన యెడల దేశంలో

అరాచకములుండవు. ప్రజలు సుఖశాంతులతో ఆనందముగా వుంటారనుటలో సందేహంలేదు.

పరోపకారం

"పరోపకారమిదం శరీరం" అనేనానుడి తెలియని వారుండరు"

"మానవసేవే మాధవ సేవ" అనే విషయంకూడా అందరకు తెలిసినదే అనగా మానవులకు సేవచేస్తే భగవంతునకు సేవచేసినట్లేనని మానవజన్మ పరోపకారం చేయడానికేనని అర్థాలున్నవి.

భగవత్ స్వరూపం సమస్త జీవులలోను వస్తువులలోను శూన్యంలోను అనగా ప్రపంచమంతట లోపల వెలుపల ములుగ్రుచ్చుసందు లేకుండా నిండి ఉన్నదని అందరికి తెలిసిన విషయమే కనుక మానవునకేకాక ఏజీవికి సేవచేసినా భగవంతునికి సేవ చేసినట్లే. అటువంటి అభిలాషి యెవరికి కాలిగినా జన్మసార్థకమయినట్లే.

సామాన్యముగా ప్రతి మానవుడు సోమరితనము విడిచి విద్యాబుద్ధులను నేర్చుకోవాలి. సత్సాంగత్యము చేయాలి క్రమశిక్షణను గలిగి ఆరోగ్యవిధులను పాటించాలి తనంతతాను ధనసంపాదనపరుడుకావాలి. తనకుటుంబాన్ని చక్కదిద్దుకోవాలి అనగా ప్రధమ సంఘమైన కుటుంబములో శక్తివంచనలేకుండా ఒకరికొకరు. సహాయసహకారములందించు కుంటూవుండాలి. ఆవిధముగావుంటే అందరికి ఆనందంగా వుంటుంది. తన యింటిని, ఆవరణను పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. ఈవిధమయిన నడవడి అలవరచుకుంటే యింటగెలిచినట్లే. ఇది పరోపకారమునకు ప్రధమమెట్టు ఇంటగెలిచిరచ్చగెలువు అన్నారుపెద్దలు. అటువంటి వారికి పరులకు సేవచేసేగుణం కలుగుతుంది. అదే సరియైన పరోపకారవిధానము. కొందరు యింట్లోనివారిని బాధలుపెట్టి పరులకు సేవ చేస్తారు. అది సరియైనపద్ధతికాదు. అది కేవలం బయటివారివలన మంచి పేరు ప్రతిష్టలు రావాలనే స్వార్థం కొఱకు మాత్రమే. అతిధి సత్కారములు అనగా యెవరైనా అతిధి తన యింటికి వచ్చినపుడు వారిని ఆపూట తనకు కలిగిన దానితో ఆదరించి పంపాలి. అతిధి అనగా రోజులు తరబడి వుండేవాడుకాదు. ఏదోపనిమీదవచ్చి ఆయింట్లో తిష్టవేసిన వాడు అతిధికాడు. స్వలాభి. అటువంటి వారిని ఆదరించడం వలన ఆయింట్లోని వారందరికి అశాంతి కలుగుతుంది.

తన పరిసరములోని యెవరికైనా ఆపదవచ్చినపుడు ఆదుకొని తన చేతనయిన సహాయము చేయాలి. తనకు విరోధియయినా శక్తి వంచన లేకుండా శక్తికిమించకుండా తాను చేయగలిగిన సహాయముచేయాలి. భిక్షాటకులకు వారి శరీరదార్ఢ్యమును బట్టి తనకు తోచిన ధర్మం చేయాలి పాత్రయెరిగి దానం చేయాలి అన్నారు పెద్దలు. అనగా అసమర్థులకు దానం చేయవచ్చును. సమర్థులు, సోమరులు భిక్షకు అర్హులుకారు. మానవుడు ప్రస్తుత కాలములో కుంటి గ్రుడ్డి, మూగ అనే యేఅవయవలోపములు వున్నప్పటికి వారివారి జీవనోపాధికి తమంత తాము కృషి చేసుకుంటూ అన్ని రంగాలలో అందరితో సమానముగా వుంటున్నారు. మానవుడు సోమరితనం, అభిమానం, సిగ్గు వదలిపెడితే యేవిధముగానైనా, సుఖజీవనము చేయగలడు. అందుచేత ప్రతిమానవుడు బాగుపడాలి అని త్రికరణశుద్ధిగా కోరుకుంటూ బాగుపడినవారిని చూచి అభినందించాలి. ఎవరైనా బాగుపడితే ఈర్ష్య పడకూడదు. అదికూడా పరోపకారమే.

సంపాదన అక్రమసంపాదన కాకూడదు. ఎవరికైనా వుద్యోగముదొరికిన తరవాత ధర్మాన్ని పాటించి లంచాలు తీసుకొనకుండా తనవుద్యోగ ధర్మాన్ని తాను సక్రమంగా నిర్వహిస్తే అదికూడా పరోపకారమే. లంచాలు తీసుకునేవాడు ప్రజలను బాధించేవాడే గాని పరోపకారికాడు. అలాదోచుకుంటూ నామమాత్రంగా యేదైనా పరోపకారము చేసినా అది సరియైన పరోపకారముకాదు. అలాగే వ్యాపారస్తులు సక్రమధరలతో, కల్తీలేని వస్తువులను అమ్మినట్లైతే అదియెనలేని పరోపకారము అవుతుంది. దొంగవ్యాపారము చేసేవారు అనగా దొరకని సరకులను దాచిపెట్టి సమయం కనిపెట్టి వాటిని యెక్కువ రేట్లతో అమ్మేవారు, లంచాలు తీసుకునే వుద్యోగులు దేశద్రోహులు. అటువంటి నికృష్టులు పరులకు తెలిసేలా నామమాత్రంగా యేవుపకారము చేసినా అది పరోపకారం అనిపించదు.

అపాత్రదానం చేసి పరోపకారం చేస్తున్నామని అనుకొనకూడదు. నమ్మించి మోసము చేయకూడదు. ఆరోగ్యంగా వున్నపుడు. యెవరిమీద ఆధారపడి జీవించకూడదు. అటువంటి పరిస్థితి వచ్చినపుడు. నిన్ను పోషించే వారిమనసు బాధపెట్టకూడదు. అనగా వారికి వినయవిధేయతకలిగి వుండాలి. వారికి నీ చేతనయిన సహకారము శక్తివంచన లేకుండా చేయాలి. నీవేవిధముగాను వారికి భారము కాకూడదు. ప్రతివ్యక్తి కాలం వృధా చేయకూడదు. పోయిన కాలము తిరిగిరాదు. అదికూడా పరోపకారమే.

నీ సంతానానికి మంచి క్రమ శిక్షణనిచ్చి సరియైన విద్యావంతులుగా చేసి మంచి వుద్యోగములలో ప్రవేశపెట్టిగాని లేక మంచి వ్యాపారములో ప్రవేశపెట్టిగాని వుంచిన యెడల వారు సక్రమ మార్గములో వుంటారు. అదికూడా పరోపకారమే అవుతుంది. ఎందుకనగా మంచి క్రమ శిక్షణ నివ్వకుండాను మంచి విద్యావంతులు గాను చేయకపోతేవారు దేశద్రోహులుగా తయారవుతారు.

పరోపకారముపేరుతో నీ వుద్యోగముగాని నీవ్యాపారముగాని నీ ఆరోగ్యము గాని పాడుచేసుకొన కూడదు. తాను బలంగావుంటే పడిపోయిన వ్యక్తిని లేవదీయగలడు. ఆరోగ్యం లేని బలహీనుడు ఎవరినీ లేవదీయలేడు. సోమరితనంమంచిదికాదు. దానివలన దరిద్రం అనారోగ్యం వస్తుంది అందుచేత ప్రతివ్యక్తి ఆర్థికముగాను ఆరోగ్యముగాను. అభివృద్ధిచెందాలి. జీవితం అశాశ్వితం. అని గ్రహించాలి, ఈవిషయం అనుక్షణం మనసులో మననం చేసుకోవాలి. జీవించి వున్నంతకాలము ఆరోగ్యం అత్యవసరం, కాబట్టి ఆరోగ్యం కొఱకు ఆనందంకొరకు ఎల్లప్పుడు కృషిచేస్తు ఆనందముగా వుండాలి అదే పరోపకారం అపుడే ఆనందం వుంటుంది. ఆనందమే ఆరోగ్యం. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.

ఆత్మరక్షణ

మీరు యెప్పుడైనా యెక్కడైనా వీధులలో నడుచివెళ్ళేటప్పుడు గోడలమీదగాని బోర్డులలోగాని లేక పత్రికలలోగాని "ఆత్మరక్షణకుకరాటే నేర్చుకొనండి" అని వ్రాసినవి మీరు చదివేవుంటారు, అనగా ఎవరైనా మిమ్మల్ని కొట్టడానికి వచ్చినపుడు. మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకొనడానికి కరాటే విద్యను నేర్చుకొనండి అని అర్థము. కరాటే విద్యలో ఆబెల్టు ఈబెల్టు అని డిగ్రిలున్నవని చెబుతారు. వానిలో బ్లాక్ బెల్టువున్నతమైన స్థితి అని కొలతలు కూడావున్నవి. ఆత్మరక్షణకు కరాటే వగయిరాలను నేర్చుకొనడం సరియైన విషయమేనా అని విచారిస్తె కరాటే నేర్చుకున్న హేమాహేమీలు యేదోవిధముగా దొంగదెబ్బలతో చనిపోయినట్లు వింటున్నాము. చరిత్రతిరగవేసి చూడండి ద్వాపరయుగములో కర్ణుడు విలువిద్యలో ఆరితేరినాడు. అతడు దాన వీర శూర కర్ణుడనే బిరుదులతో పేరు ప్రఖ్యాతులను పొందినాడు. కాని యేదో విధముగా బాణము చేతనే చంపబడినాడు. దుర్యోధనుడు గదావిద్యనేర్చుకున్నాడు. అతడు కూడా గధాఘాతముతోనే మరణించాడు భిష్ముడు యుద్ధములో నిలబడితే అతనిని

యెవరూ వోడించలేరు కాని శిఖండిని అడ్డంపెట్టుకుని అర్జునుడు బాణములతో భీష్ముడిని పడగొట్టినాడు. అస్త్రవిద్యల గురువు ద్రోణాచార్యుడు యుద్ధంలో గడగడలాడించాడు. అప్పుడు ధర్మరాజుచేత "అశ్వద్థామ హత:" అని బిగ్గరగాను "కుంజర:" అని మెల్లగాను అనిపించినారు. దానితో ద్రోణాచార్యుడు అస్త్రసన్యాసము చేసినాడు వెంటనే అతనిని పాండవులు బాణములతో కొట్టిచంపినారు.

అలాగే కత్తిసాధనము నేర్చుకున్న వారు కత్తియుద్ధం చేసేటప్పుడు కత్తివల్లనే చనిపోయినారు కర్రసాధనము నేర్చుకున్నవారు కొట్లాటలలో కర్రలతో కొట్టడం వల్లనే చనిపోయినారు తుపాకి విద్యనేర్చుకున్నవారు తుపాకి గుండుల వల్లనే చనిపోయినారు అలాగే కరాటే నేర్చుకున్నవారు కరాటే వాళ్ళ వలనగాని మరో దొంగదెబ్బల వలనగాని చనిపోయినారు. ఇందుకు ఉదాహరణ బ్రూస్లీ. ఇప్పటివరకు అలాగే చనిపోతున్నారు ఎప్పటికి కూడా మారణ విద్యలలో యేవిద్య నేర్చుకుంటే ఆవిద్య వలనగాని విరోధుల దొంగదెబ్బలవలనగాని చావడం ఖాయం ఈవిషయం జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే అర్థం కానివాళ్ళుండరు దీనివలన గ్రహించవలసిన దేమంటే ఆత్మరక్షణ కొఱకు యేవిద్య నేర్చుకున్ననూ ఆవిద్యతోనే కొంతమంది అదేవిద్య గలవాళ్ళను చంపగలిగినా తానుకూడా అటువంటి విద్యగలవాళ్ళచేతులలోనే చనిపోతాడు.

సృష్టి రహస్యమేమంటే యీలోకంలో పుట్టినప్రతి జీవి మరణించవలసినదే. ప్రస్తుత కాలములో వైద్యవిధానములో చాలమార్పులు వచ్చినవి. మానవ శరీరంలో యేఅవయవం పాడైనా దానిని తేసి వేసి మరియొకదానిని అమర్చే విజ్ఞానం పెరిగింది. అటువంటి అధునాతనమైన విధానము వచ్చినా మరణములు జరుగుతూనే వున్నావి. అటువంటి విజ్ఞానము కలిగిన డాక్టర్లుకూడా చావును తప్పించు కోలేరు.

అందుచేత యెదటి వాళ్ళకు హాని చేసే విద్యయేగాక తనకు కూడా హానిచేసే విద్య నుండి తప్పించుకోవలెనని నేర్చుకునే విద్యవల్ల అటు వాళ్ళకు యిటువాళ్ళకు కూడా చావు తప్పదు.

ఆరోగ్యం మాత్రం వీటివలన కుదుట పడదు. పై విద్యలు కేవలం యుద్ధములకు కొట్లాటలకు దురాగతాలకు మాత్రమే వుపయోగపడతాయి వీటివలన మనసుకు ప్రశాంతత కలగదు. కక్షలు కార్పణ్యములతో మనసు వేడెక్కి ఆరోగ్యం పాడవడానికే మీలవుతుంది. యుద్ధములో యెవరు యెవరిని చంపినా విజయమే.

దానికి తెరుగులేదుశిక్షలేదు. అనగాయుద్ధములో చచ్చిన వారికి వీరస్వర్గము గెలిచిన వారికి గౌరవపుస్కారము జరుగుతుంది. పూర్వము రాజులలో కత్తి యుద్ధాలు మల్లయుద్ధములు వుండెడివి. అపుడా విద్యలు అవసరము ప్రస్తుత సమాజములోని యద్ధాలు కత్తి కర్ర బాణములు గద మొ॥ ఆయుధములు అవసరములేదు తుపాకులు రాకెట్లు, క్షిపణులు, బాంబులు, విమానములు, జలాంతర్గాములు మొదలైన అధునాతనమైన వాటితో యుద్ధాములు జరుగుచున్నవి.

ప్రస్తుత కరాటేలు సినమాలలో వినోదము కొఱకు చిత్రించుటకే అవసరమైయున్నవి. శతృత్వం మనసులో వుంచుకుని ఆత్మ రక్షణ పేరుతో కొట్టుకొని చంపుకుంటుంటే ప్రభుత్వం చూస్తూ వారికి గౌరవ పురస్కారములివ్వదు. విచారణ జరిపించి శిక్షలు అమలు జరుపుతారు. పైవాటి వలన మనసు ప్రశాంతతమాత్రం వుండదు. దానివలన ఆరోగ్యమూ వుండదు.

శాంతమునకు మించిన ఆయుధము మరియొకటి లేదని ఇందు "శాంతము' ' అను శీర్షికలో చెప్పబడియున్నది. కరాటేలకంటే ప్రతివ్యక్తి ఆసనములను అభ్యసించి అనారోగ్యము రాకుండా కాపాడుకొనవచ్చును. ఆరోగ్యముగా వున్న వారు నాలుగు ఆసనములను అభ్యాసము చేసినట్లయిన నిత్యారోగ్యం వుంటుంది. అవి 1, పశ్చిమతానాసనము, 2, సర్వాంగాసనము 3, మత్యాసనము, 4, శవాసనము, ఈ నాటుగు ఆసనములను ప్రతిరోజు మొదటి 3 ఆసనములను క్రమముగా 15 నిముషములో పూర్తిజేసి మిగిలిన శవాసనము 15 నియుషములు వేసిన యెడల ఆరోగ్యము నిలకడగా వుంటుంది. ఈ ఆసనముల వివరణ మా "అచలసాధన సోపానము" నందు చెప్పబడియున్నది.

యధార్ధవిషయాలు చేదునిజాలు

ప్రజల ఆరోగ్యానికి యేవస్తువులు హానికరమో వాటియందే ప్రభుత్వానికి అధికాదాయము వస్తుంది. ఇది ప్రజల దురదృష్టం-

బ్రాంది విస్కి రమ్ము సారాయి గంజాయి నల్లమందు పొగాకు చుట్టలు బీడీలు సిగరెట్లు మత్తు పదార్థముల మాత్రలు ఇంజక్షనులు మొదలైన వాటి వల్ల ప్రభుత్వానికి యెక్కువ ఆదాయము రావడం నిజమే. ప్రజలకు వీటివలన అనారోగ్యము కలిగి అనేక రోగములతో కష్టనష్టాలు కలుగుతాయి మరియు యీ యలవాట్లవలన అయ్యే

ధననష్టంతో సామాన్యకుటుంబాలు మరింత దారిద్ర్యమునకు గురి కావలసి రావడం యదార్థమని గ్రహించడం కష్టం కాదుకదా.

నల్లమందు గంజాయిలను స్వచ్ఛందంగా ప్రభుత్వమే యే యలజడి లేకుండా తగ్గించినది. ఇటీవల బ్రాంది, విస్కి సారాలను కూడా ప్రభుత్వం తగ్గించినట్లే తగ్గించింది. దాని వలన వచ్చే నష్టాన్ని పూరించడానికి ఆస్తిరిజిస్ట్రేషను పీజులు, కోర్టు స్టాంపులు, పీజులు మొదలైన వాటిని పెంచింది. దానితో ప్రజలకు భారం యెుక్కువైనది. మరల ఆదాయం చాలడం లేదని బ్రాంది విస్కిలకు లైసెన్సు యిచ్చి, చీపులిక్కరు వగయిరాలను విడుదల చేసింది. ఆదాయాన్ని మరింత పెంచింది. కాని అంతకు ముందు పెంచిన కోర్టుల రిజిస్ట్రేషనులపీజులు వగయిరాలను తగ్గించలేదు.

గంజాయిని అక్కడక్కడ పండిస్తున్నారు. పట్టు బడుతున్నారు. అలాగే కల్తీసారా బట్టీలు నడుస్తూవున్నవి. వాటిని త్రాగిన అమాయకులలో కొంత మంది ప్రాణాలు పోతూనేవున్నవి.

పొగాకు, చుట్టలు, బీడీలు, సిగరెట్లు యింకావున్నవి. వీటి ప్రచారం చాలా విచిత్రం దీనిలో అంతరార్థం వుంది. వీటి ప్రకటన బోర్డులపై "దీనిని సేవించడం వలన మీకుయెంతో హాయి కలుగుతుంది. అని పెద్దక్షరాలతో ఆకర్షణీయంగా వ్రాసి క్రిందయేదోమూల చిన్న అక్షరాలతో "దీనిని సేవించడం హనికరం" అని వ్రాస్తారు. వార్తా పత్రికలలోనూ ఇలాగే వ్రాస్తారు. ఇది ప్రభుత్వ ఆర్డరు. ఇలా యెంతప్రచారము చేసినా ఇవన్ని ప్రజల ప్రాణాలను బలిగొంటాయని ప్రభుత్వానికి తెలిసిన విషయమే.

ఈ సూత్రం యిప్పటిదికాదు ద్వాపరయుగంనాటిది. అప్పటిమహా భారత కురుక్షేత్రయుద్ధమునుండి సేకరించబడింది. అదేమంటే ఆనాడు యుద్ధములో ద్రోణాచార్యులను హతమార్చేపన్నాగంలో ధర్మరాజుచేత "అశ్వద్ధామహతః" అని బిగ్గరగా అని పించి "కుంజరః" అని మెల్లగానుసత్యంలోపించకుండా అనిపించారు దానివలన యేమి జరిగిందో మహాభరతం విన్నవారికి తెలిసిన విషయమే.

అలాగే ప్రకటనలలో పెద్ద అక్షరాలను చూచిన వాళ్ళను "యీ అలవాట్లతో వీటిని విరివిగా వాడండి త్వరగా చావండి అని అర్థం", ఇది హానికరం" అని వ్రాసిన చిన్న అక్షరాలను యెవరూ చూడరులే అని కూడా అర్థం.

ప్రజలలో మనోదౌర్బల్యం భేషజం గలవారు యెక్కువగా వున్నారు. వీరిలో చాలమంది వీటిని వాడి తగలేయడం వలన తమప్రతిభపెరిగి పోతుందని వాళ్ళభ్రమ, వీటిలో ధేనినైనా అలవాటుచేసుకున్న తరువాత యెవరూ మానలేరని యెవరికైనా అర్ధమవుతుంది.

నల్లమందును గంజాయిని ప్రభుత్వం తొలగించినందు వలన ప్రజలు వానిని పూర్తిగా మరచిపోయినారు. ప్రస్తుతం వాటి పేరు కూడా యిప్పటితరం వారికి తెలియదంటే ఆశ్చర్యం యేమీలేదు. కారణం చనిపోయిన వారిని కావాలని యెవరు కోరినా వారు తిరిగి రారుగదా! అలాగేఅసలు వస్తువే దేశంలో లేకుండా చేసినట్లయితే దాని అలవాటువున్నవారుగాని లేనివారుగాని వాటిని పూర్తిగా మర్చిపోగలరు. కాని వీటిని దేశంలో పూర్తిగా విచ్చలవిడిగా అందుబాటుగా చేసి వీటిని వాడగూడదని చట్టములు చేసినా ప్రజలు సహకరించగలరా! వాటిని వాడకుండా ఆగగలరా! అందుచేత ప్రజలకు హాని, నష్టము కటిగించే బ్రాంది విస్కి రమ్ము సారా వంటి మత్తు పదార్ధములను. చుట్ట బీడి, సిగరెట్ వంటి పొగపదార్ధములను, ప్రభుత్వమే స్వచ్ఛందంగా దేశంలో లేకుండా చేస్తే దేశ ప్రజలకు ఆరోగ్యం ఆనందం కలుగుతుందనడంలో సందేహమేమున్నది? అటువంటి భారతదేశాన్ని మనం చూస్తామా? వేచి చూద్దాం!

దేవుడు - మహాత్మ్యములు - మూఢ నమ్మకాలు మ్రొక్కులు

ప్రతి మానవుడు తన పూర్వ జన్మ కర్మఫలము ననుసరించి తన జీవితములో కష్ట సుఖములననుభవిస్తాడని తెలుసుకున్నాము. అనగా జీవించి వున్నంతకాలము సుఖములుగాని కష్టములుగాని యేక్షణమున యేది సంభవించినా తానే అనుభవించి తీరాలి కాని వాటిని యితరులు అనుభవించుటకు అర్హతలేదు. ప్రతి మానవునికి గల మనస్తత్వము కూడా తన పూర్వజన్మ కర్మఫలముననుసరించి యే యేర్పడుతుంది. దీనిని బట్టి వారివారి ఆరోగ్యము విద్య ఆర్థికస్థితి సంతానము, సంతానము యొక్క ఆరోగ్యము మొదలైనవి ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా కనిపిస్తాయి. దీనిని యే దేవుడు మార్చలేడు. ఈ విషయము మా "అచలసాధన సోపానము"

3 వ శీర్షిక అయిన "పూర్వ జన్మ కర్మఫలము లేక విధి" అనుదానిలో విపులముగా చెప్పబడినది. ప్రతి మతస్తులు. తమ తమ దేవుళ్ళను భక్తితో పూజించుకుంటూ వారికి

ఆపదలు వచ్చినపుడు వాటిని తీర్చమని, కష్టములను తొలగించమని, ఆర్థిక స్థితిని వృద్ధి చేయమని, ఆయుషును పెంచమని ఇటువంటి కోరికలతో వేడుకొంటూ వుంటారు. ఇందుకొరకు హిందూ మతములో చెప్పబడిన విధానముల ప్రకారము కొందరు కొన్ని వ్రతములను దానములను తీర్థయాత్రలను చేయుదురు. కొందరు కోరికల కొఱకు మొక్కులు మొక్కకుంటారు. ఇలా ఎవరు ఎన్ని చేసినా వారి వారి కర్మఫలము ప్రకారమే జరుగుతుందిగాని వేరుగా యే దేవుడు మార్చలేడు. ప్రతివారికి సుఖాల తర్వాత కష్టాలు, కష్టాల తర్వాత సుఖాలు, కొందరికి సుఖాలలో సుఖాలు, కొందరికి కష్టాలలో కష్టాలు వస్తాయి. ప్రకృతిలో చీకటి తర్వాత వెన్నెల వెన్నెల తర్వాత చీకటి, పగలు రాత్రులు కాలము ప్రకారముజరుగుతూనే వుండును. కాని ఆ కాలక్రమాన్ని యెవరూ మార్చలేరు. మార్చమని యే దేవుని కోరినా భ్రమయేగాని ఫలితం శూన్యం. విధి ప్రకారం కష్టాల తర్వాత సుఖాలు వచ్చినపుడు దేవునికి మ్రొక్కి కోరినవారు నిజముగా దేవుడే తీర్చి నట్లు గా భావిస్తారు. ఒకవేళ అలా వెంటనే సుఖాలు రాకపోయినా దేవుడు ఇంకా దయచూపలేదని భావిస్తారు. మరల మరో దేవుని వేడుకుంటారు. ఇటువంటి నమ్మకమున్నవారికి మరియొక దేవునికి యెక్కువ మహిమ వున్నదని ఎవరైనా చెబితే మరల ఆ దేవునికి మొక్కుతారు. ఇటువంటి మనోబలహీనత కలిగిన మూఢనమ్మకాలు గలవారు వేరే మతములలోనికి పోవుటకు కూడా వెనకాడరు. ఈ విధమైన మనస్తత్త్వము గలవారికి యే దేవుని యందు సరియైన భక్తి లేకపోయినా ఆపదలు రాగానే ప్రతిదేవునికి మొక్కుతారు.

ఇటీవల నేను "శుభవార్త" అను మాసపత్రికలను కొన్నిటిని చూడడం జరిగినది. అందు సెప్టెంబరు అక్టోబరు 1993 పత్రిక 36 వ పేజినుండి శ్రీ వేదవ్యాస్, ఐ.ఎ.ఎస్., అనువారు వారి అనుభవము " ఒక అద్భుతాను భూతి" అని ఈక్రింది విధముగా వ్రాసుకున్నారు. వున్నది వున్నట్లుగా ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను, గమనించండి.

ఆయన ఒకసారి శిరిడి సాయిబాబా చరిత్ర పారాయణం చేయడం జరిగింది. "నేను సెప్టెంబరు మాసములో ఐ.ఎ.ఎస్? వ్రాత పరీక్ష పూర్తిచేశాను. అప్పటికి డిశంబరు కూడా చివరికి వచ్చింది. నా తోటివాళ్ళందరికి ఇంటర్వ్యూకు రమ్మని కార్డులు వచ్చాయి. నాకు రాలేదు. సరికదా యింటర్వ్యూ రావలసిన ఆఖరితేదీ కూడా దాదాపు దాటిపోయే టైము. ఇంకా యింటర్వ్యూ యేమి వస్తుంది. అనుకుంటూ ఆశవదిలే స్థితిలో వున్నాను. నేను శిరిడి సాయినాథుని చరిత్ర చదివిన తర్వాత తటుక్కున మనసులో వొక వూహ

మెదిలింది. ఈ అసాధ్య స్థితిలో కూడా నిజంగా యీ సాయినాథునికి అంతటి శక్తి సామర్థ్యాలే వుంటే నా యందు అనుగ్రహం కలిగితే వారంలోగా యింటర్వ్యూ కార్డు రావాలి వస్తే యిది ఒక ఆశ్చర్యం. అంతే సరిగ్గా మూడవరోజున యింట్లోనుండి బయటకు వెళుతూ వుంటే పోస్టుమేన్ పిలిచి ఇంటర్వ్యూకార్డు అందించాడు!!! నా మనసు ఆశ్చర్యంతోనూ భక్తితోనూ వుక్కిరి బిక్కిరి కాసాగింది. ఇంటర్వ్యూ దిగ్విజయముగా పూర్తి అయితే యీ సాయినాథుని సమాధి స్థలము యెక్కడ వున్నది తెలుసుకుని వెళ్ళి దర్శించాలి అన్న ద%క్పథం కలిగింది.

ఆ తర్వాత "యీ ఇంటర్వ్యూ కార్డు రావడం కేవలం కాక తాళీయముగా జరిగివుండవచ్చునన్న అనుమానంతో మరికొన్ని పరీక్షలు నానమ్మకానికే పరిక్షగా పెట్టుకున్నాను. వాటిలో 1957 లో ఐ.ఎ.ఎస్., పోటీ పరీక్షలో సెలక్షను వచ్చి నేను రాజీనామా చేయడమూ మళ్ళీ తిరిగి అసాధ్యమైన పరిస్థితిలో 1958లో తిరిగి ఐ.ఎ.ఎస్‌కు ఉన్నతశ్రేణిలో సెలక్టు కావడమూ. మా తండ్రిగారినే కాక మా సోదరులందర్నీ, అందులో ఎక్కువగా నాతో సన్నిహితంగా వుండిన ఆఖరితమ్ముడు చిరంజీవి భరద్వాజనూ ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తాయి.

అటు తర్వాత నేను ఉద్యోగంలో చేరి షిర్డియాత్ర చేసి రావడమూ. నా మిత్రుడూ ఆంతరంగిక అనుచరుడూ, నా జీవితములో మొట్టమొదటి శిష్యుడూ అయిన స్వర్గీయ అల్లూరి రామలింగరాజుతో కలసి షిర్డీ వెళ్ళడమూ తటస్థించినది.

ఆ తర్వాత నాకు షిర్డిలో జరిగిన ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలను చెప్పడానికి ఇక్కడ స్థలం చాలదు. ఆ తర్వాత యీ గ్రంథాన్ని నా తమ్ముడు భరద్వాజకు ఇచ్చి చదివించడం జరిగింది. అతడిని నాతో బలవంతం చేసి ఇష్టం లేకపోయినా సరే షిర్డీకి తీసికొనిపోయి శ్రీ సాయినాథుని సమాధి, దర్శనం చేయించటం జరిగినది. ఆ యాత్ర చిరంజీవి భరద్వాజ జీవిత గమనాన్నే మార్చివేసింది.

ఆ జన్మాంతం శ్రీ సాయీ భక్తుడుగా అతడు మారిపోవడమే కాక సెంట్రల్ గవర్నమెంటు సర్వీసెస్ ఉన్నతపదవిని కూడా మానేసి జీవితాన్ని ఆధ్యాత్మిక ద%ష్టికి తిప్పుకోవడం జరిగింది. అతని అనుభవం కూడా విచిత్రమైనదే. నా మాటకు విలువనిచ్చి సిర్డీకి ప్రయాణమైన భరద్వాజకు చేతి బొటన వ్రేలుపై తీవ్రమయిన సలుపుతో "గోరుచుట్టు" పెరిగి చేతిని యెత్తనీయకుండా, దింపకుండా రాత్రి, పగలూ

బాధించసాగింది. దాన్ని సాకుగా చూపి "ఈ కురుపు బహుశా నేను షిర్డీ రావడానికి దైవానుకూలత లేకపోవడాన్ని సూచిస్తున్నదేమో ఆగిపోతాను" అన్నాడు.

"ఎందుకంటే నా ప్రయాణం మరునాడే! అతని చేతి గోరుచుట్టు పెరిగి పక్వానికి వచ్చి మానడం యింకా పదిరోజులు పట్టవచ్చు. ఆ బాధతో ప్రయాణం చేయడం అసాధ్యంగా తోచింది."

"నేను శ్రీ సాయినాతుని మనసులో తలచుకుంటూ ఆయన అనుగ్రహం వుంటే యిది తెల్లవారే సరికి తగ్గిపోవాలని సంకల్పిస్తూ పైకి భరద్వాజతో" దీని బాధ గనక తగ్గితే ప్రయాణమై వస్తావా? ఖచ్చితంగా చెప్పు" అన్నాను దానికి అతడు ఆశ్చర్యపోతూ" ఇది తెల్లవారే సరికల్లా తగ్గిపోతే కనీసం బాధ తగ్గితే (పూర్తిగా తగ్గడం అసాధ్యం అనుకుంటూ) బయలుదేరి వస్తాను' అనడం జరిగింది. మర్నాడుదయం పక్కమీద నుండి లేచే సరికి నిద్రట్లోనే కురుపు చిదికి చీము రసి పూర్తిగా కారిపోయి సలుపు తగ్గడం అతడు హాయిగా నిద్రించడం తో బాటు అతని షిర్డి యాత్ర కూడా బాబా అనుగ్రహంతోనే జరిగింది. నా సంకల్పం రూపేణా అది షిర్డి చేరినాక గాని అతనికి అనుభవములోనికి రాలేదు. పూర్తిగా అనుభూతి అంచనాలోనికి రావడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టినది. ఈలోగా అతనికి జీవిత సంధ్యయే మారిపోయినది.'

"ఈ సాయినాధుని చరిత్ర పారాయణము నామీద చూపిన ప్రభావం అంతటిది' ' అని శ్రీ వేదవ్యాస్ ఐ.ఎ. ఎస్. గారు ఆయన అనుభవమును వ్రాసినారు. " శుభవార్త " అను పత్రికలో ఆయన వ్రాసినది, వ్రాసినట్లుగానే ఇచట వ్రాయడం జరిగినది. ఇటీవల తూర్పుగోదావరి జిల్లాబాడ్సుకుర్రుగ్రామమందు సంభవించిన బ్లోఅవుట్‌ను ఆర్పడానికి యెన్నో ప్రయత్నాలు చేసి చాలా కాలానికి ఆర్పడం జరిగింది. అటువంటి సమయములో యిదే సాయినాథుని భక్తితో శ్రీ వేదవ్యాస్ ఐ.ఎ.ఎస్.గారు దీనిని తెల్లవారే సరికి "శ్రీ సాయినాథునికి అంతశక్తి వుంటే ఆరిపోవాలని" వేడుకుంటే శ్రీ భరధ్వాజునికి పదిరోజులకు తగ్గవలసిన గోరుచుట్టు తెల్లవారేసరికి తగ్గిపోయినట్లు ఆ బ్లోఅవుట్, తగ్గిపోయి వుండేది. అదీకాక " ఆ సాయినాథుడే నేను" అని, పుట్టపర్తి సాయి బాబా చెప్పియున్నారు. ఈ విషయం అందరికి తెలిసినదే. మరి ఆయనైనా ప్రత్యక్ష దైవము కాబట్టి ఆ బ్లోఅవుట్‌ని "వెంటనే అది ఆరిపోవుగాక" అని చేయి పైకెత్తి ఆరిపోవునట్లుచేసినయెడల ఆయన దివ్యత్వమును మహాత్మ్యమును దేశదేశాలలోని ప్రజలు ఆయనను కొనియాడేవారు. ఇటువంటి సమస్యను తీసుకొని యే దేవుని

భక్తులైనా వారి దేవుని మహాత్మ్యమును తెలుసుకొనుటకు అవకాశమున్నది. కాని యే మతము వారు దీనిగురించి పట్టించుకున్నట్లు కనబడదు.

శ్రీ వేదవ్యాస్ ఐ.ఎ.ఎస్ గారు అక్కడక్కడ వివిధ దేవుళ్ళ ఆలయములను కట్టించినట్లునూ ఆయా దేవాలయములలో కుంకుమపూజ వగయిరా అర్చనలకు రేట్లు వగయిరాలు "శుభవార్త" పత్రికలో ప్రచురించినారు. దేవాలయములనగా యేమిటి అను విషయములను కూడా మా "అచల సాధన సోపానము" నందు విపులముగా చెప్పబడినది.

జ్ఞానులు కష్టములందుగాని మరణము సంభవించునని ముందుగా తెలిసినపుడుగాని వాటిని తప్పించమని యెవ్వరూ యే దేవుని వేడుకొనరు. కారణం జీవితము అశాశ్వితమని, కష్టసుఖములు పూర్వజన్మ కర్మఫలములని, అవి తప్పనిసరిగా యిష్టముతో అనుభవించవలసినదేనని తప్పించుటకు యెవరి శక్యము కాదని వారికి తెలిసిన విషయమే. కాబట్టి వారు యెల్లప్పుడూ ధైర్యముగా వుంటారు. అటువంటి ఆధ్యాత్మిక ధైర్యము గలవారికి మ్రొక్కులు మ్రొక్కనవసరం లేదు. ఇది సద్గురుని చేరి బ్రహ్మ విద్య నభ్యసించిన జ్ఞానులకే సాధ్యము. మూఢనమ్మకాలు అధైర్యముగల ఆధ్యాత్మిక ధైర్యములు లేనివారికే వుంటాయి. కాబట్టి అటువంటి వారు ప్రతి చిన్న కష్టములకు దేవునికి మ్రొక్కుకుంటారు. అందుచేత వారి మనస్సుకుప్రశాంతత వుండదు. మ్రొక్కులు మ్రొక్కినపుడు దేవుళ్ళ మహాత్మ్యములే కొనసాగితే ప్రపంచములో గాలివానలు వుప్పెనలు, భూకంపములు, అగ్ని ప్రమాదములు అకాలమరణములు, జననష్టములు మొదలైనవి సంభవించవు. నిదానించి ఆలోచించిన, వారికి యీ విషయం తేటతెల్లమవుతుంది. ఏమని? ప్రతివ్యక్తి అనుభవించేది తన పూర్వజన్మ కర్మఫలముననుసరించియేనని, దానినెవరూ తప్పింపజాలరని, (1) ప్రహ్లాదుని హరిభక్తిగురించి తండ్రి హిరణ్యకశివుడు యెన్ని హింసలు పెట్టించినా తండ్రిపై యేమాత్రము కోపము రాలేదు. తన్ను రక్షించమని శ్రీహరిని కోరలేదు. 2. పోతన వ్రాసిన భాగవతమను రాజునకు అంకితమివ్వలేదని యెన్ని కష్టములు పెట్టినా భయపడలేదు. రక్షించమని తన రాముని వేడుకొనలేదు. 3. త్యాగయ్య వున్న దారిద్ర్యాన్ని కష్టములను తగ్గించమని యే దేవునకి మ్రొక్కుకొనలేదు. వీరిలో యెవరు కూడా నమ్మకంకోసం శ్రీ వేదవ్యాస్ ఐ.ఎ.ఎస్ గారి వలెయే దేవునికి పరీక్షలు పెట్టలేదు. అటువంటివారు చిరస్మరణీయులు, నిత్యానందులు అటువంటి ధైర్యమే అందరికి కావాలి.

మ్రొక్కులు మ్రొక్కడం అలవాటు వున్నవారు వారికి యెద్దైనా చెడు జరిగినపుడు ఆరోగ్యం చెడినపుడు మ్రొక్కులు మ్రొక్కుతారేతప్ప ఆరోగ్య విధులు పాటించక యేవైద్యసహాయం తీసుకొనడం గాని చేయక అనారోగ్యం పాలయి అకాల మృత్యువుకు గురి అవుతారు.

ఇటీవల నేనే దేవుణ్ణి అని చెవ్వుకుంటున్నవారు ప్రచారము చేయించుకుంటూ భక్తులను ప్రోగుచేనుకుంటూ ధనమును అపారముగా నంపాదించుకుంటూ వున్నారు. త్రేతాయుగములో శ్రీరాముడు, ద్వాపరయుగములో శ్రీ కృష్ణులు, దైవాంశగలవారైనప్పటికి బ్రహ్మవిద్యకు రాముడు వసిష్టుని, కృష్ణుడు సాందీపుని గురువులుగా పొంది సేవించినారు. కాని పై చెప్పిన వారకి గురువులు వున్నట్లు లేదు. తమంత తామే దైవమని చెప్పుకొనుట జరుగుచున్నది. వీరి గురించి యెక్కువగ చెప్పనక్కరలేదు. అశాశ్వితమైన ఇంద్రధనస్సులాంటి మాయా ప్రపంచం యేమిటో తెలియని వాళ్ళు తనను తాను తెలుసుకొనలేరు వాళ్ళ మననుగాలికి రెపరెపలాడుతూ జీవితంలో యేదో సాధించాలని అనుకోవడం వ్యర్థం. తనను తాను మోసగించుకోవడం యెదటివారిని మోసగించడమే గదా! వారి జీవన విధానము.

ఎంతటి మహానుభావులైనా సద్గురుని చేరి బ్రహ్మవిద్య నభ్యసించనిదే. అజ్ఞానము తొలగదు అహంకారమొదలదు. అటువంటి వారు తమను తాము తెలుసుకొనలేరు. అందుచేతనే మానవజన్మమెత్తి సద్గురుని చేరి బ్రహ్మవిద్య నేర్వని యెడల పశువులతో సమానులని గురుగీతలో చెప్పిన శ్లోకమును ఈ క్రింద చూడండి.

శ్లో : నజానన్తి పరం తత్త్వం గురుదీక్షా పరాఙ్ముఖా :

భ్రాన్తా : పశు సమాహ్యేతౌ స్వపరిజ్ఞానవర్జితా ః

అనగా బ్రహ్మజ్ఞానములేనివాడు ద్విపాదపశువనియే చెప్పవచ్చునని గురుదీక్షను పొందక శ్రీగురుదేవుని ఉపాశించక ఉండువాడు బ్రహ్మస్వరూపమగు ఆత్మజ్ఞానము లేనివాడగుట చేత పశువుతో సమానుడు - అని తెలిపియున్నారు. అందుచేత బ్రహ్మవిద్య నభ్యసించి అహంకారము నిర్మూలించుకొనిన వారు దైవసమానులు నిత్యానందముగలవారు నిత్యారోగ్యము గలవారు.

అహంకారము మానవుని పశువుగా మార్చును.

దురహంకారము మానవుని రాక్షసునిగా మార్చును.

అహంకారముంటే మమకారముండును. ఈ రెండిటివల్లనే జనన మరణములు జరుగుచున్నవి.

అహంకారనిర్మూలమే నిత్యానందము

నిత్యానందమే ఆరోగ్యము ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము.

దానితోనే జన్మరాహిత్యము.

మేలుకొలుపు సమాప్తము.

మహానంద

ప్రతి ఇంట్లో ఉండవలసిన ఘాటు, మంటలేని మందు.

దీర్ఘకాల తలనొప్పులు, సైయాటికా, పక్షవాత నొప్పులు, కీళ్ళ కందరముల నొప్పులు, వాపులు, చనుకుదురు, చప్పి, సెగ్గడ్డలు, కురుపులు, దురదలు తగ్గించును 5 సంవత్సరములలోపు పిల్లలు, కాళ్ళు చేతులు సన్నగిల్లి నడవలేని పిల్లలకు ముందుగా 9 రోజులు 'సుఖజీవన్' ను వాడించి దీనిని 2 నెలలు శరీరము అంతట మర్ధన జేసిన యెడల నడిచే శక్తిని కలిగించును. ముఖముపై మొటిమలను తగ్గించి నునుపుగా ఉంచి సుఖసౌందర్యను పెంచును. కదలలేని అవయవములను కదిలించును. గాయము నుండి వచ్చే రక్తమును ఆపుచేయును. తేలు, జెర్రి, మెదలైన కీటకములు కుట్టిన బాధను తగించును. గాయము నుండి వచ్చే రక్తమును ఆపుచేయును. చెవిపోటు, చెవిలో కురుపులు, పంటి కురుపు, గవదబిళ్ళలు తగ్గును. గోరుచుట్లు తగ్గును.

పశువుల కీళ్ళ నొప్పులు, చనుకుదురు గడ్డలు, మెడమీద ప్రణములను తగ్గించును.

10 గ్రాములు రూ. 12-00 40 గ్రాములు రూ॥ 42-00

మా ఇతర మందులు

సోబె : శోభి మచ్చలు నోటిపూత నోటిలోని పుండ్లు తగ్గించును. కడుపులోను, గుండెలోను మంట తగ్గించును. పది రోజుల మందు రూ. 7-00.

శిలాదంతి : కదలిన పల్లను 'గట్టిపరచును. గట్టి పదార్ధములను నమలెడి శక్తినిచ్చి పళ్లను ఊడి పోకుండా కాపాడును. పళ్ళ సలుపు 3 రోజులలో తగ్గించును. పళ్ళ నుండి రక్తము, చీముకారుట ఆపు చేయును. 15 గ్రా॥లు రూ 7-00, 50 గ్రా॥లు రూ॥ 21-00

మందార చూర్ : తల వెంట్రుకలు ఊడిపోకుండా చేసి, తలపై చుండ్రును తగ్గించును. జుట్టును నలుపుగాను మృధువుగాను ఉంచును (4 పేకెట్లు మందు) గల బాక్సు రూ॥ 12-00

బర్న్ క్యూర్ : కాల్పులకు వ్రాసిన వెంటనే చల్లబరచి బొబ్బలెక్కనీయక. చర్మము ఊడిపోకుండా మచ్చపడకుండా చేయును. 40 గ్రా॥ రూ॥ 20-00

సుఖజీవన్ : సయాటిక,
అజీర్ణము, అజీర్ణవిరోచనములు, శుక్లనష్టము, స్త్రీల తెలుపు తగ్గించును, నరముల బలహీనతను తగ్గించును. జ్వరము రాకుండా చేయును. సుఖవంతమైన జీవితమునిచ్చి ఆయువును పెంచును.
9 రోజుల కోర్సు 18 గొట్టములు, రూ॥ 100-00

శోభా ఫార్మశి

ఫోన్ : (08814) 74200 **ఆయుర్వేద ఔషధములు**

ప్రొ॥ పొన్నాల వెంకటేశ్వర రాజయోగి, నర్సాపురం - 534 275, ప॥గో॥జిల్లా.